





كتاب مصالح الابدان في الطب

١٥
سح



قد وقف هذه النسخة الشريفة سلطاننا الأعظم والخاقان المعظم مالك البرين والبحرين خادم الحرمين الشريفين السلطان ابن السلطان السلطان الغازي محمود خان وقفاً صحيحاً شرعياً لمن طالع واستنسخ العافية وتعلم فوائده ضاعف الله أجور واقفه حرره الفقير أحمد شيخ زاده المفتش بأوقاف الحرمين الشريفين عفي عنهما





بسم الله الرحمن الرحيم وبه ثقتي

كتاب مصالح الابدان والانفس عن ابي زيد

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين وصلى الله
على محمد وآله ان الله جل ذكره خص الانسان بقوة
التمييز ليعرف النافع فيجتلبه والضار فيجتنبه ليكون
ذلك سببا الى صلاح معاشه ومعاده وذريعة
الى احراز خير عاجله واجله وآلته في اجتلاب المنافع
واجتناب المضار نفسه وبدنه فبصلاحهما يتهيأ
له بلوغ الواجب من ذلك عليه اذ ليس للانسان سواهما
وهما قسما كونه وسببا وجوده في هذا العالم فلذلك
يحق على كل عاقل ان يعمل جده واجتهاده فيما يستديم به
سلامتهما وصحتهما ويدفع عنهما عوارض الاذى والافات
وحوادث العلل والاسقام وان لا يغبن نفسه
حظا من العلم بالاشياء التي يوصل بمعرفتها واستعمالها
الى صلاحهما وان يجعل ذلك من اهم اموره اليه
واولاها بان يقصر عنايته عليه والى الله ارغب
في التوفيق بما اشد الامور واياه اسال حسن
العون عليها وهذا كتاب الفته في مصالح الابدان
والانفس ضمنته ما ارجو انتفاع الناظر فيه به
وتعرفه جزيل الفايدة في استعماله وقسمته مقالتين
احداهما في تدبير مصالح الابدان والاخرى في
تدبير مصالح الانفس وهذه هي المقالة الاولى
منهما وهي اربعة عشر بابا **الباب الاول**
في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الابدان
ومنفعة ذلك وعايدته **الباب الثاني**
في وصف اوايل الاشياء ومبدئ طبيعة الانسان
وخلقته وتركيب اعضائه **الباب الثالث**
في تدبير المساكن والمياه والاهوية **الباب**
الرابع في تدبير ما ينفي الحر والبرد من الاكنان

والملابس الباب الخامس في تدبير
المطاعم الباب السادس في تدبير
المشارب الباب السابع في تدبير
المشمومات الباب الثامن في تدبير
النوم الباب التاسع في تدبير الباه
الباب العاشر في تدبير الاستحمام
الباب الحادي عشر في تدبير الحركات
الرياضية التي يحتاج الى استعمالها في حفظ الصحة
الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات
الرياضية من غمز البدن ودلكه الباب
الثالث عشر في تدبير السماع الباب
الرابع عشر في تدبير اعادة الصحة الباب
الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد
الابدان ومنفعة ذلك وعايدته ان الذي يلزم
الحاجة اليه في استبقاء ابدان الناس تعهدها

وصيانتها في وقت صحتها من آفات الحر والبرد
والنكبات المولمة في ظاهرها ومن اذى الجوع
والعطش وما اشبههما في باطنها في وقت
علتها من المعالجة بالادوية التي تنفي عنها الامراض
امر لا يكاد يخفى على احد من العامة فضلا عن الخاصة
وذلك لمشاهدتهم ما يوجد فيها بتعهدها وصيانتها
من البقاء وصلاح الحال وما يؤدي اليه اضاعتها
واهمالها من الفساد وسوء الحال وحكم جميع اصناف
الحيوان في ذلك اعني لزوم الحاجة الى تعهدها
وصيانتها وحسن تدبير ماكلها ومشاربها واصلاح
ماوي كل منها ومستقره ونفي عوارض الآفات
عن ابدانها ومعالجة ادوائها العارضة لها وما يؤدي
اليه اضاعتها واهمالها من الهلاك وسوء الحال
مشابه لحكم الانسان فما كان منها مستانسا للناس
من اهلها فهم يقومون بتدبير مصالحه في هذه المعاني

وما كان وحشيا فذ الهم من طباعه ما لزمته
الحاجة اليه في حفظ بدنه واجتلاب المنافع
اليه ودفع المضار عنه ثم يتعدى ما وصفنا
للحيوان الى انواع النبات والشجر من حاجة كل منها
الى التعهد والاستصلاح والصيانة من آفة الحر
والبرد ويرى عيانا المنفعة التي تصل الى ما يستتر
منها عن برد الشتاء في بقائه عليه وما يدرك مصحرا
من اسراع آفة البرد اليه وكذلك يرى عيانا اثر
المنفعة في ثمارها اذا تعهدت من بقائها الزمان
الطويل وما يصيبها باغفالها واضاعتها من تسلط
العفونة والفساد عليها في المدة اليسيرة ويوجد
هذا المعنى اعني لزوم الحاجة الى التعهد في الاشياء
الصناعية التي يتكلف الناس عملها كما يوجد في
الاشياء الطبيعية التي انشاها الخالق عز وجل
مثل ما يشاهد من حاجة الابنية المشيدة الى المرمة

والعمارة فمتى اخليت منها اسرع التداعي والخراب
اليها وكذلك جميع ما ينتفع به الناس مما في هذه
الدنيا فان كلا من ذلك على حياله يحتاج الى ان
يصان ويتعهد كيلا يسرع اليه الفساد وفي جملة
القول ان كل ما في هذا العالم من شيء طبيعي
او صناعي فهو بهيئته معرض للفساد والاستحالة
ويحتاج حاجة ضرورية الى التعهد والصيانة
ليستدفع به عنه الفساد ويستبقى به في المدة التي
في طباعه ان يبقاها وفيما استشهدنا به من الامور
الجليلة من لزوم الحاجة في الاشياء الطبيعية
والصناعية الى التعهد والصيانة مما يشهد به معارف
العامة دليل على ما وراءه مما يقصر علمهم ومعرفتهم
عنه فانهم ربما دفعوا منفعة ما لطف من ابواب
التعهد والصيانة التي نحن ذاكروها فيما بعد لجهلهم
بحقايق الامور ولعلة اخرى هي انهم يرون كثيرا

من الناس الذين تقوى طباعهم وتستحكم بنية
اجسادهم يسرفون على انفسهم في المطاعم والمشارب
والمناكح وغير ذلك ثم لا يتبينون لذلك الاسراف
ضررا عاجلا في اجسادهم فيخيل لذلك اليهم
انه ليس لما تلطف من ابواب التعهد والصيانة
منفعة في الاجساد ولا يعلمون ان الادب
البطيء قد يؤثر الاثر الضعيف الذي لا يتبين له
قدر في وقته فاذا انضم القليل الى القليل من
وجوه تلك المضار اجتمع منها شيء عظيم لا يخلو من
احد امرين اما ان يورد على البدن نازلة عظيمة
من الامراض والاسقام واما ان يعمل في آخر الامر
وعند ادبار العمر في هد ركن الجسد وتوهين قوته
وكذلك اذا اجتمع القليل الى القليل من منفعة
التعهد والصيانة كان لما يجتمع من ذلك منفعة
عظيمة الاثر في دفع الاسقام المعضلة والامراض

الصعبة المزمنة عن البدن في عاجل الامر في تعاضد
اركانه وتماسكها وابطاء دواعي الضعف والانحلال
عنه في آخر الامر وعند ادبار العمر الى ان يبلغ مبلغ
الفنا والبلى ولهذا الذي وصفناه من منفعة
القليل من ابواب التعهد والصيانة ومضرة اليسير
من وجوه الاهمال والاضاعة فيما يؤديان اليه
آخر الامر مثال من هذه الاشياء الطبيعية يوقف به
على صحة ما ذكرناه وهو انا نرى الصغير ينشا جزءا
جزءا وذلك النشو هو الكون والصلاح فلا يتبين
مقدار ذلك النشو في الساعات ولا في الايام
ولا في الشهور فاذا اجتمع القليل من اجزاء ذلك
النشو الى القليل في سنين كثيرة اجتمع منها قدر عظيم
عند تمام الانسان واستحكام قوته ومصيره رجلا
وكذلك نراه عند الادبار يبلى قليلا قليلا وجزءا
بعد جزء ولا يتبين اثر ذلك النقصان في الساعات

والايام والشهور حتى اذا اتت عليه السنون ادى
المجتمع من تلك الاشياء القليلة الى الفناء
والهلاك فالذي يفعله التدبير الصالح بالتعهد
والصيانة والذي يفعله التدبير السيئ بالاضاعة
والاهمال في امور البدن شبيه بذلك وقياس
عليه واذا كان كذلك فاولى الاشياء ان لا يغفل
امره وان لا يهمل شانه وان يوفى قسطه من التعهد
والاستصلاح بدن الانسان الذي جعله الله
رئيسا لكل ما في هذا العالم ومدبرا سائسا فبقيه
ما يبقى سواه وبفساده يفسد جميع ما ملكه وخوله
واحوج الناس الى تقديم العناية بهذا الباب
الملوك الذين منزلتهم من سائر الناس في رياستهم
لهم وفضلهم عليهم منزلة جميع الناس من
الحيوانات التي هي خول وسخرة لهم وهم من رعاياهم
بمنزلة الراس من الجسد والاساس من البنيان

وبصلاح نفس واحد من انفسهم تصلح نفوس لا يحصى
عددها من رعاياهم وكذلك فساد ما يفسد
بفسادها وانما يتهيا تعهد الابدان لشيئين
احدهما حفظ الصحة عليها اذا كانت موجودة والاخر
اعادتها اليها اذا فقدت ونحن مخبرون بجهة
التدبير الافضل في كل واحد من النوعين في
الابواب التي تتلوا هذا الباب من هذه المقالة
بعد تقديمنا جملة من وصف اوايل الاشياء
وبدي طبيعة الانسان وتركيب اعضايه ليكون
ذلك اصلا لما يبنى عليه مما يلزم الحاجة اليه
في شرح ما قصدنا شرحه والابانة عنه ان شاء
الله تعالى **الباب الثاني** في وصف اوايل
الاشياء وبدي طبيعة الانسان وخلقته وتركيب
اعضايه ان الله تبارك وتعالى خلق تحت الفلك
اربعة اجسام اولها النار وطبيعتها الحرارة واليبوسة

وبعدها الهواء وطبيعته الحرارة والرطوبة وبعده
الماء وطبيعته البرودة والرطوبة وبعده الارض
وطبيعتها البرودة واليبوسة ثم خلق من هذه الاربعة
الاجسام جميع ما على الارض وتحتها من النبات
والحيوانات والجواهر التي تتولد في بطن الارض
فليس فيها شيء الا وفيه حصة من كل واحد من هذه
الاربعة قلت تلك الحصة او كثرت فحصة النار
في الانسان الحرارة الموجودة في قلبه وكبده والات
الغذاء التي تنضجه وتهضمه وجميع اجزاء بدنه في باطنه
وظاهره وان كان سلطانها في المواضع التي ذكرناها
اقوى واثارها اظهر وهي التي تنشئ اجزاء البدن وتنميها
وحصة الهواء فيه ما يوجد منه في تجويف اعضائه
وما يخرج من جوفه بالتنفس وحصة الماء فيه الرطوبات
السايلة في بدنه وعروقه من الدم والمرتين والبلغم
وحصة الارض فيه الاشياء الصلبة كالعظام

والعصب والعروق وكل ما كان له تماسك من اعضاء
البدن واجزائه ثم ركب فيه اخلاطا تسمى كيموسات
من جواهر هذه الاشياء الاربعة يعني الدم والمرتين
والبلغم وجعل الغالب على كل خلط منها طبيعة
اصل من هذه الاصول فجعل طبيعة الدم طبيعة
الهواء التي هي الحرارة والرطوبة وطبيعة المرة الصفراء
طبيعة النار التي هي الحرارة واليبوسة وطبيعة
المرة السوداء طبيعة الارض التي هي البرودة واليبوسة
وطبيعة البلغم طبيعة الماء التي هي البرودة والرطوبة
وخلق من هذه الاخلاط الاربعة اجزاء البدن
التي ركب منها وهي عشرة اصناف الجلد واللحم
والشحم والعروق والرباطات والعصب والعظام
والمخ والاغشية والغضاريف وجعل كلا من هذه
العشرة الاشياء التي ركب منها اجساد الحيوان
لمنفعة من منافع البدن لم تكن تستغني عنها في قواه

ثم ركب من هذه العشرة الاجزاء الاعضاء التي
هي آلات البدن في ظاهره وباطنه ثم قسم جسم
الانسان بين جسم راسه وجسده وجعل في
راسه الحواس الاربع وهي البصر الذي آلته العينان
وهو يدرك الالوان والسمع والته الاذنان
وهو يدرك الاصوات والشم وآلته المنخران
وهو يدرك الروايح والذوق وآلته الفم واللهاة
والمري وهو يدرك الاشياء التي تلتمس من الحار
والبارد والرطب واليابس واللين والخشن وما
اشبهها وخلق في البدن اعضاء في ظاهره وفي
باطنه فجعل من ظاهر اعضاء بدنه اليدين لتناول
الاشياء النافعة ودفع الاشياء الموذية وعمل
الصناعات والرجلين للسعي الي مواضع الحاجات
والصعود والهبوط وغيرهما من الاشياء التي
يستكملان فيها وخلق في باطن بدنه اعضاء للمنافع

التي نصفها وتلك الاعضاء هي الحلقوم والمري
والرية والقلب والكبد والطحال والكليتان
والمثانة والامعاء والانثيان والقضيب وفي
النساء بدله الرحم فجعل قصبة الرية آلة القلب
والصدر آلة للتنفس وذلك ان الانسان انما يحي
بالتنفس والتنفس انما يكون بهذه الاعضاء لان
القلب معدن الحرارة الغريزية التي تدبر البدن
واذا اشتعلت فيه تلك الحرارة الدخانية دفعها
بالرية ونفضها الي خارج واستبدل بها هواء باردا
من خارج يروح عنه والرية تفعل ذلك بالانقباض
والانبساط فهي مثل الكير للحداد الذي يجتلب
به الهواء وينفخه لايقاد النار وجعل المري والمعدة
آلة لجذب الغذاء وامساكه وذلك ان الانسان
لا يعيش الا بالغذاء من الطعام والشراب فهو يجتذب
الطعام بالفم والمري ويلقيه الي المعدة فاذا اقبلت

للحرارة الغريزية التي في المعدة على هضم ذلك الطعام
والطعام شيء ارضي احتاجت الى رطوبة تهيأ لها
به انضاجه كما يحتاج الشيء اليابس الذي يلقى في
القدر الى ما ينضج فيه فان عدم الماء احترق وتشيط
وكذلك الطعام في المعدة فلا تزال تلك الحرارة
الطبيعية تستسقي الماء بالعطش الى ان ناخذ منه
القدر الذي تحتاج اليه لانضاج الطعام ثم تمسك
فينقطع العطش فاذا طبخت المعدة ذلك الغذاء المجتمع
فيها من الطعام والشراب صيرته في مثل قوام ماء
الشعير من الملاسة والبياض ثم تدفع صفوته
الى الكبد في مجاري هيئت لذلك فتخم الكبد
لونه وتفيده صورة الدم ويكون في ذلك الدم جزء
ناري حار يابس فتجتذب المرارة التي هي وعاء المرة
الصفراء ذلك الجزء الناري من الكبد وتمسكه لما تحتاج
فيه اليه من منافع البدن وتجذب الطحال الذي

هو وعاء المرة السودا الجزء الارضي البارد اليابس
ويمسكه لما يحتاج اليه من منافع البدن وتجذب
الجزء البارد الرطب المائي الالات التي هيئت
لذلك من جميع البدن لان الجزء المائي الرطب
مبثوث في جميع البدن ويبقى الخالص الصافي
من الدم في الكبد فترسله بالعروق المتشعبة منها
الى جميع البدن لتغذوه به اذ كان الدم اصل غذاء
البدن ومادته وما فضل عن الهضم من الطعام
والشراب ولم يحتج اليه البدن اجتذبا الكليتان
منه الجزء الرطب المائي اذ هما كالمصفاتين لذلك
فتدفعانه الى المثانة التي هي وعاء البول فتجتمع
فيه تلك الفضلة حتى تمتلي منها ثم تدفعه وتخرجه
بالاحليل وانحدر الى الامعاء الجزء اليابس منه
الذي هو ثفل الغذاء فخرج باخر الامعاء من اسفل
البدن فتكون تربية البدن بهذه الجهة وتنضج

الطبيعة جزءا من صفو الغذاء فترسله الى آلات
التناسل من الانثيين واوعية المني فيصير منيا
ويخرج من الاحليل فيصير كالزرع في رحم الانثى
التي جعلت آلة لقبول المني وتكوين الجنين وحمله
وتربيته اذ كان من طبع الانسان وساير اصناف
الحيوان ان لا يبقى جنس منها الا بالتوالد والتناسل
فان انقطعت اسبابها ولم يكن للأشخاص سبيل
الى البقاء بطلت العمارة بانقطاع النسل والحاجة
اليه ضرورية في بقاء النسل كما كانت الحاجة
الى الغذاء ضرورية في بقاء الشخص وجعلت رياسة
البدن من بين هذه الاعضاء الثلثة منها الدماغ
الذي هو معدن للحس والقلب الذي هو معدن
للحيوة والكبد الذي هو معدن الغذاء فالاعضاء
كلها تحت رياسة هذه الاعضاء الثلثة وركب
الله سبحانه مع ذلك في الانسان لتكميل هذه الافعال

اربع قوى طبيعية احديها الجاذبة وهي التي تجذب
الغذاء والثانية الممسكة وهي التي تمسكه والثالثة
المغيرة وهي التي تغيره وتنضجه والرابعة الدافعة
وهي التي تدفع ما لا يحتاج اليه منه عن البدن
فهذه القوى هي المدبرة لاسباب الغذاء والوافية
بمرافق حيوة الحيوان والنبات ايضا لان حكم النبات
فيما وصفناه مساوية لحكم الحيوان من انه لا غنى
بالصنفين معا عنها فيما وصفناه من حال خلقة
الانسان وتركيب اعضائه دليل على انه لا يستغني
في بقائه عن هواء يتنفس به للحيا وعن طعام
وشراب يغتذي بهما وعن جماع يستديم به النسل
وعن نوم يريح به البدن من التعب الذي ان دام
عليه افنى رطوبته الغريزية وعما يتبع ذلك من
مرافق الحيوة التي نحن ذاكروها فيجري التدبير
في ذلك على الوجه الذي هو افضل واصلح عائد

ذلك على البدن بالصحة والسلامة مدة الحيوة
والبقاء ومتى لم يجر على السبيل الواجب لم يؤمن
معه اعراض الالام والاسقام ونحن ذاكرون
فيما يتلو هذا الباب من ابواب هذه المقالة ما يلزم
اجراء التدبير عليه في كل من هذه الحاجات الضرورية
بالقول المجمل الوجيز بعد ان نتبع ما وصفناه ذكر
اشياء تجري مجرى الاصول والاوايل لنا في هذا
العالم ولا نستغني عن ذكرها وتسميتها في ابواب
هذا الكتاب فينبغي ان تكون متصورة في وهم
من يقرؤه وينظر فيه ليستعين بذلك على تفهم
ما يجري ذكره في الكتاب على وجهه وتلك الاشيا
سبعة اصول احدها اجسام العالم التي ذكرنا في
اول الكلام هو ان الله خلق هذا العالم منها والثاني
جهات العالم التي يحصره والثالث الرياح التي
تهب منها والرابع فصول السنة التي هي مقسومة

بها والخامس ساعات الليل والنهار التي بها يعد
ويقدر كل واحد منها والسادس اخلاط ابدان
الناس والحيوان التي منها ركبت الاجساد والسابع
طبقات عمر الانسان فان هذه الاصول السبعة
هي كليات الاشياء وكل واحد من هذه السبعة
المذكورة تنقسم باربعة اقسام فاجسام العالم
تنقسم باربعة وهي النار والهواء والماء والارض
وجهات العالم تنقسم باربعة هي المشرق
والمغرب والشمال والجنوب فالمشرق وهي
الناحية التي تكون عن يمين الانسان اذا استقبل
القبلة والمغرب وهي قباله والشمال وهي الناحية
التي تكون مقابل القبلة والجنوب هي القبلة والرياح
تنقسم باربعة اقسام وهي الصبا وهي التي تهب
من ناحية المشرق والدبور وهي التي تهب من ناحية
المغرب وريح الشمال وهي التي تهب من ناحية

الشمال والجنوب وهي التي تهب من ناحية الجنوب
والسنة تنقسم باربعة هي فصولها الربيع والصيف
والخريف والشتاء والليل والنهار ينقسم كل منهما
باربعة اقسام تسمى ارباعا وكل ربع منها ثلاث
ساعات واخلاط بدن الانسان تنقسم باربعة
هي الدم والمرة الصفراء والمرة السوداء والبلغم
وعمر الانسان ينقسم باربعة اقسام هي الصبا ه
والشباب والكهولة والشيخوخة فتكون هذه
الاقسام ثمانية وعشرين قسما يوجد كل سبعة منها
على مزاج واحد من الامزجة الاربعة التي هي
الحرارة والرطوبة والحرارة واليبوسة والبرودة
والرطوبة والبرودة واليبوسة فالسبعة التي
هي على طبيعة الحرارة والرطوبة منها الهواء وناحية
المشرق وريح الصبا وفصل الربيع من ايام السنة
وثلث ساعات من اول النهار ومن اول الليل والدم

وسن الصبا والسبعة التي على طبيعة الحرارة واليبوسة
النار وناحية الجنوب وريح الجنوب وفصل الصيف
من السنة وثلث ساعات بعد الثلث الاول من
الليل والنهار والمرة الصفرا من اخلاط البدن
وسن الشباب من الانسان والسبعة التي على
طبيعة البرودة واليبوسة هي الارض وناحية
المغرب من جهات العالم وريح الدبور وفصل
الخريف من السنة وثلث ساعات بعد منتصف
الليل والنهار والمرة السودا والكهولة من طبقات
عمر الانسان والسبعة التي على طبيعة البرودة
والرطوبة هي الماء وجهة الشمال وريح الشمال
وفصل الشتاء وثلث ساعات من آخر الليل وآخر
النهار والبلغم وسن الشيخوخة من طبقات العمر
وتمثل هذه الاقسام في دايرة لتقع تحت البصر
فتكون اعون على الفهم واسهل في الحفظ



هذا ما نلزم الحاجة الى معرفته مما تقدم ذكره
في هذا الباب من صفة اوايل الاشياء وبدي
طبيعة الانسان وتركيب اعضائه **الباب**
الثالث في تدبير المساكن والمياه والاهوية
الاول ما نبدي به القول في مصالح ابدان الناس
الاشياء التي لا غنى لهم عنها في حيوتهم وقوام

معايشهم ولا يتهيأ ان يكون له كون ولا نشو الا بها
وهي المساكن والمياه والاهوية فقد قلنا في الباب
الذي تقدم ان الانسان انما خلق من اجسام العالم
الاربعة التي تحت الفلك وهي النار والهواء
والماء والارض وكذلك ما سوي الانسان من
اصناف الحيوان والنبات واذا كان الانسان
مخلوقا من هذه الاصول الاربعة فلا بد له في بقائه
واغتذائه من حصة يتقلب فيها من كل واحد منها
فبالضرورة اذا يحتاج الى موضع من الارض يستقر
عليه ويولد وينشا به وينبت فيه من النبات
ما يغتذي به اذ لا بقاء له الا بالغذاء والى حظ
من الهواء يتنسمه فيعيش به اذ لا حيوة له الا بالتنفس
والى حظ من الماء يقرنه الى طعامه فيعيش بهما
اذ كان غذاؤه لا يتم الا باجتماعهما فصارت حاجته
الى هذه الثلثة الاشياء والى الرابعة التي هي

الحرارة الموجودة في الهواء وفي بدنه حاجة ضرورية
لا يستغني عنهما جميعا ولا غنى عن شي منها وكل
واحد من هذه الثلاثة الاصول فان طبيعته ممازجة
لطبيعة اخرى منها وذلك ان طبيعة التربة التي
تجري عليها المياه تفيد تلك المياه قوتها ومزاجها
وكذلك طبيعة المياه من البحار والانهار الكبار
تفيد الاهوية التي تسامتها قوتها وطبيعتها بالابخرة
التي ترتفع منها فتخالطها وتمازجها فتوجد طبيعة
الهواء ابدا كالمركبة من طبيعة الماء والتربة اللذين
تسامتهما ومعلوم عند اهل التامل والاعتبارات
الذي يقع بين الامم والاجيال وسكان البقاع
المعمورة من الارض من الاختلاف في اجسامهم
وقدودهم والوانهم والسنتهم واخلاقهم انما هو
بسبب اختلاف هذه الاصول الثلثة التي هي
الترب والمياه والاهوية ومن اجل ذلك نشاهد

اهل كل بقعة من بقاع العمارة مخالفين لاهل
البقعة الاخرى في المعاني التي وصفناها
فانه لولا اختلاف هذه الاصول لوجدوا متفقين
في جميع ما ذكرناه من هيئات الاجسام واخلاق
الانفس ومعلوم ان كل واحد من هذه الثلاثة
يوجد فيه الاجود والاردى والافضل والارذل
فتكون تربة اغذى واطيب من تربة وماء اعذب
واخف من ماء وهواء ارق واصفى من هواء وان
طبايع الناس الذين خلقوا من هذه الاصول يقع
فيها مثل هذا التفاضل حتى يوجد بعض عمار البقاع
اصح اجساما واشد قوى واحسن صورا واسهل
اخلاقا واطول اعمارا ويوجد آخرون بخلاف
هذه الصفات وكل ذلك بسبب الاختلاف
الموجود في هذه الاصول الثلثة فالافضل
منها يولد الذين هم افضل من اصناف الناس والادون

يولد الذين هم ادون منها ويجب ان نصف الاسباب
التي بها يفضل كل من هذه الثلثة الاصول فنقول
اما المساكن فانها تختلف بثلث جهات احدها
بالتربة فان ترب الارض تختلف لان منها التربة
الحرة العذبة والتربة الصخرية والتربة الرملية
والتربة السبخية والتربة الحماية المفرطة الندى
الفاسدة الرديئة والتربة التي تغلب عليها الكبريتية
وما اشبهها والجهة الثانية بوضعها من الارض
وذلك من بقاع الارض العالي المرتفع الذي
يكثر اشراق الشمس عليه مثل انجاد الارض ورؤس
الجبال وسفوحها ومنها الغاير المنخفض الذي
يكون في وهدات الارض وتكتنفه جبال ولا تكاد
الشمس تشرق عليه والجهة الثالثة قربها وبعدها
من مدار الشمس وذلك ان منها ما يبعد عن مدار
الشمس حتى لا يكاد يصل اليه شيء من حرها وقربها

مثل المواضع التي تبعد في ناحية الشمال ومنها
مواضع تقرب الشمس من سمت رؤوس اهلها
وتدور عليها في اكثر الازمنة مثل المواضع التي
تبعد في ناحية الجنوب فبهذه الجهات تختلف
المساكن واما المياه فانها تختلف ايضا بثلث جهات
احدها بالترب التي تكون منابعها فاخذ قوتها
وطعمها مثل المياه التي تكون منابعها من ارضين
طيبة الترب عذبة فتخرج عذبة طيبة او تخرج
من ارضين تكون تربها مالحة او كبريتية وما اشبه
ذلك من الطعوم فتقبل تلك الطعوم منها والثانية
بجهة ظهورها على وجه الارض فتكون سيحا او تغور
تحتها فتستنبط من القني والآبار والثالثة ان توجد
جارية على وجه الارض كالانهار او راكدة عليها
كالبطايح والنقايع والغدران وكذلك الاهوية
تختلف بثلث جهات احدها بمسامتة ما يكون تحتها

من الترب والمياه فان منها ما يسامت الترب الحرة
الطيبة والانهار الكبار العذبة المياه فتاخذ من
طباعها ومنها ما يسامت الترب الرديئة ومياه البحار
فيقبل قوة ما يسامته بما يرتفع اليه من تلك الابخرة
والثانية لحالها من الشمس ومدارها وذلك ان
من الاهوية ما يصل اليه حرارة الشمس وضياؤها
فيسخنه ذلك ويرق اجزاءه ومنها ما يبعد عن مدار
الشمس فيستولي عليه البرد ويكسبه ذلك بابا
من الغلظ والكثافة والثالثة لمكانها من مسامتة
المواضع المرتفعة كالجبال وغيرها او بانحدارها
في الشعاب او المواضع الغائرة كالمنخفضة التي
يحيط بها الجبال ويحصر ما بينها فهذه الوجوه التي
ذكرناها تختلف هذه الاصول الثلثة يعني المساكن
والاهوية والمياه وقد تبين مما ذكرناه ان الافضل
من المساكن هو الذي تربته عذبة طيبة لا يشوبها شي

من الشوائب التي ذكرناها والارض بموضع عال
من الانجاد ورؤوس الجبال وسفوحها وبحيث يتهيا
للهواء ان يتموج فيه ويتحرك ولا يكون في موضع غاير
من الارض منخفض محتقن فيه بخارات المياه
وانفاس الحيوان فيرجع التنفس الى الاجواف
فتتنسمها ولا يبعد عين الشمس عن سمت رؤسها
فيصل اليه من ضوءها وحرها ما يسخن هواها ويرقه
وينضج ما يشتمل عليه من الحيوان والنبات ولا يكون
بموضع يبعد عن الشمس بمدارها عنه بعدا شديدا
فلا يتصل ضوءها وحرارتها اليه لانخفاضها فيبقى
هواءها باردا ثقيلا وخم المتنسم وان يكون
ماؤه عذبا خفيفا سيحا تخرج انهاره من منابع طيبة
الترب لئلا يلحقها شي من الشوائب الرديئة التي تفسد
طعم الماء وتصيره ملحا او اجاجا او كريه الطعم او تكون
تلك الانهار بارزة في اكثر احوالها للشمس ليقع من

ضوءها وحرارتها على مياهها ما يرققها ويحدث فيه
نوعا من الخفة واللطافة وتكون مع ذلك سريعة
الحركة قوية الجرية فيكسب مياهها بذلك نوعا من
الخفة واللطافة وان تكون مسافة ما بين مباديها
من منابعها وبين مغاربها من موضع شاربيها بعيدة
ليكسبها بطول مدة الجري ضربا اخر من الخفة واللطافة
وان لا يكون بقرب ذلك المسكن ترب فاسدة او
مياه آجنة من مياه البقايع والبطايح فترتفع منها ابخرة
رديئة ويتأذى بالمجاورة اليه فيخالط هواءه ويفسده
فهذه هي المعاني التي يجب اجتماعها في الموضع
المسكون حتى يجعله فاضلا محمود المزاج ثم تتعدى
فضيلة المسكن الى ساكنيه فتفيدهم الصحة في
ابدانهم والقوة في اجسادهم والحسن في صورهم
والتسهل في اخلاقهم واذا كان مواقع هذه الاحوال
الثلاثة من الانسان فيما يخلص اليه من طبايعها

وقواها الموقع الذي ذكرناه فواجب على كل معني
بمصلحة بدنه ان يتخير الافضل من كل منها ليفيد
بذلك نفسه مرضا مجيئا عليه من مرافق حياته
ما يعينه على تحصيل الصحة والسلامة في بدنه
وان تكون عنايته بتطلب الافضل فالافضل من كل
واحد منها شبيها بالعناية التي توجد منه في تنقله
في البلدان المتنائية لطلب المعاش وذلك
ان الناس انما ينتقلون عن اوطانهم وينتجعون بلدانا
اخر لثلثة معاني احدها طلب المعاش والمكاسب
اذا صعب الامر فيها عليهم في اوطانهم واجدبت
بهم والثاني الهرب من البلدان التي يخافون فيها
على انفسهم الاعداء ومكاره تصل اليهم من قبلهم
الى بلدان اخر يجدونها امنع واحصن والثالث
انتقالهم عن المواضع الوبية التي يستوبلونها الى مواضع
اخر لطلب الصحة والنجاة من آفات الاوباء فنظرهم

لانفسهم في هذه المرافق الثلثة امر ضروري
يدعوهم اليه طبيعة التميز فيهم ثم ليسوا بمخصوصين
بذلك بل يشركهم في طلب وجهين من هذه المرافق
اصناف من الحيوان وهما طلب الغذآء والتماس
الحصانة فانا نجدها تختار لسكناها المواضع الحصينة
فتاوي اليها وتتوالد وتنتقل من مكان الي مكان
لطلب الغذآء فاما الوجه الثالث الذي هو الهرب
من المواضع التي هي ردية الاهوية والمياه فليس يهتدي
اكثرها بذلك لعدم قوة التميز الا اصناف منها
مثل انتقال اجناس من الطير من المواضع الباردة
الى المواضع الحارة واجناس من السمك في تنقل من
مواضع من البحار لطلب السلامة والصحة وهذا الوجه
الثالث يقل في الناس كما يقل في الحيوان وذلك
ان اكثر تنقلهم في البلدان انما هو بسبب الاتساع
في المعاش والنجاة من مخاوف الاعداء والفتن

فاما طلب الافضل من المساكن والمياه والاهوية
فقل ما يوجد فيهم من يعني بذلك الا الحكماء الذين
كانوا يعنون بمصالح ابدانهم علي ان ذلك امر ليس
يجد السبيل اليه الاكثرون من الناس من اجل
ان الله تعالي قسم البقاع المسكونة من الارض
بين مستوطنيها فوقعت لاهل كل بقعة منهم حصة
من هذه الاصول الثلثة لا يتهيا لهم في الحكم
الاعم الاستبدال بها لحاجتهم في ذلك الى
ترك اوطانهم والانتقال عنها لكن الله عز وجل
اقنع كلا منهم بالحظ الذي وقع له من كل واحد منها
جيدا كان اورديا وحبب اليه وطنه بايه هيئة كانت
لتكون البلدان معمورة بحب الاوطان فاستمرت
طبايعهم علي ما يتنسمونه من الاهوية ويشربونه
من المياه وان اثرتا فيهم الاثار الردية في الهيئات
والامزجة والاخلاق وتخير المساكن وان كان

امرا عسر المرام كما وصفناه فانه يجب مع ذلك على
حتاك
كل ذي تمييز ناظر لنفسه وبدنه ان لا يدع الا
في امر مسكنه ومايه وهوايه من اصطلاح كل
من ذلك بمبلغ جهده وطاقته مثل احتياله للماء
اما بتغيير مايه ان كان ردي المزاج بما يصلحه واحتياله
للهواء بتطلب الموضع الاجود من بقاع ناحيته فانه
قد يوجد في المواضع الجزئية التي يجمعها بقعة
واحدة من بقاع الارض من التفاوت والتفاضل
بعض ما يوجد في المواضع الكلية فاما الملوك
ذووا الهمم البعيدة والمقدرة الواسعة فقد كانوا
يحتالون لانفسهم اذا اضطروا الى المقام بناحية
يردونها ويستوبلون هواءها او ماءها باصلاح
الهواء الذي يتنسمونه اذا كان وبيا باشياء يبخرونها
حتى يذهب بعض غايلته وتستمر طبايعهم عند
طول مقامهم على تنسم هوائها وبنقل ماء شربهم

من المواضع الاخر اذا وجدوا ماءها وخيما ثقيلا ثم كان
من عادة جلتهم واشرافهم تخير المساكن والانتقال
من بعضها الى بعض في احيان ممالكهم وان لا يجعلوا
بلدا واحدا من بقاع سلطانهم دار مقام في كل ايامهم
بل كانوا يترددون في المواضع المختلفة ويجعلون
التصرف فيها نوبا وكان يستجمع لهم في ذلك
معاني من استحداث سرور التنزه من الانتفاع بمرافق
المساكن التي يتخيرون مياهها واهويتها ومن عمارة
بقاع المملكة بما يتهيا لهم من ايفاء كل منها قسطا من
المطالعة والاشراف عليه والتفقد لمصالح اهله
ولذلك يجب ان لا يدع ذو سلطان ومقدرة يتمكن
من الاختيارات المرفهة له في تدبير بدنه واجتلاب
المنافع اليه الاخذ بالحظ من تخير الاماكن في مملكته
ان كانت له والتحول من بعض بقاعها الى بعض ليستبدل
هواء بهواء ونسيما بنسيم فيكون ذلك احد معاون

حفظ الصحة وخصوصا اذا حدثت اوباء وامراض
ان يبعد عنها الى الاهوية النقية من افاتهما
الخالصة من شوايبهما وكذلك يعد لنفسه مواضع
يتروح فيها عند هجوم القيظ واشتداد الحر الذي
يؤذي الابدان ويقل صبرها عليه فانه لم يزل من
عادة حكماء الملوك ومتنعميهم تغيير الاماكن
واستبدال بعضها ببعض في صميم الشتاء والقيظ
ليسلموا بذلك من اذى الحر المفرط والبرد المفرط ويجب
عليه ان يستعمل مثل هذا التدبير في البلد الواحد
والوطن الذي يكون اخص به فقد يوجد في مواضع
البلد الواحد من اختلاف الاهوية وتفاضلها مثل
ما يوجد في البلدان المتنائية التي يبعد بعضها عن
بعض كما قدمنا من وصف ذلك في اول الكلام
الا ان ذلك الاختلاف يكون اقل واخفى فيجعل
لنفسه حظا من المواضع التي توصف برقة الهواء وطيب

المزاج ويلزمه ايضا ان يمتثل هذا المذهب في معنى
قصره الذي يسكنه بان يعد لنفسه فيه مجالس
شتوية وصيفية وربيعية وخريفية ينتقل فيها
بحسب الحاجة الى كل منها في اوانه وحضور زمانه
فان ذلك تدبير يحسن عايدته عليه في حفظ الصحة
على بدنه ثم ينبغي ان يجعل كل مجلس من تلك
المجالس التي يعدها لفصول سنته بازاء مهب ريح
من الرياح التي يستحب مقابلتها والتعرض لها في
ذلك الفصل فان للرياح الهابة من جهات العالم
الاربع من التاثير القوي في اجسام الحيوان والنبات
وغيرهما ما يطول الكلام بوصفه الا انا نقول
في الجملة انها اقوى المؤثرات تاثيرا لان الرياح
هي اهوية تجري والهواء من اقوى اجسام العالم تصرفا
في ذاته وتصريفا لما يلاقيه وهي التي تؤدي القوى
من الاجسام السماوية العلوية الى الارضية وتوصل

بقوة حركتها الى الانسان طبايع ما تمر به في هبوبها
كما نشاهد من ذلك في نقلها الاصوات والروايح
الى الجهات التي تسامتها من المواضع البعيدة التي
لم تكن لتبلغها تلك الاصوات والروايح عند سكون
الهواء ويبلغ من قوة تاثيرها فيما يلاقيها انها هي التي
تلقح الاشجار وتزكي كثيرا من النبات والثمار وهي
التي تثير السحاب وتجمع اجزاءها وتكثفها وتاتي
بالامطار التي هي الغيث وتسقي العالم ويبلغ من قوة
تاثيرها فيما تلاقيه وتهب عليه انها تغير طباع الحيوان
في التوليد من الاذكار الى الاناث فقد وجدت
فيما جربت واعتبرت كثيرا من الرياح الشمالية والجنوب
اذا دام هبوبها على مواضع توالد الحيوان انها تجعل
نتاجها مرة في الاكثر ذكورة ومرة اناثا وكذلك تاثيرها
في اجسام الناس وقواهم والوانهم فان منها ما يرخي
الابدان ويغيرها ويغير الالوان الى الصفرة ويحيلها

ومنها ما يصلب الابدان ويشدها ويجعل الالوان
مشرقة نيرة وكذلك فعلها وتاثيرها في كل شي تلاقيه
من اجسام الحيوان والنبات واذا كان فعلها هذا
الفعل فالواجب ان يحسن المعني بصلحة بدنه
الاختيار في الاستقبال بمجالسه ما يجب ان يستقبل
منها في كل فصل والانحراف بها عنه ليكسبه بذلك
المنفعة التي تنال من جهتها ويجنبه المضرة التي
تخاف من قبلها فينبغي ان يكون جلوسه ومبيته
بالليل في صميم الصيف بازاء مهب الريح الشمال
التي تهب من جهة القطب الشمالي فانها ريح باردة
تغير الحر المفرط وترده الى ما يشاكل الاعتدال فينتفع
من يستقبلها في ذلك الوقت بمسامتته لها ويكون
ذلك عونا له على دفع اذى الحر وغايلته واما في الشتا
فيجعل مجالسه بازاء مهب ريح الجنوب فانها ريح حارة
تسخن ما يستقبلها اذا هبت عليه وتكسر من شدة البرد

فينتفع باستقبالها بما ينال منها انتفاعا ظاهرا واما
في الفصلين فينبغي بحاله ان تكون لريح الصبا
اليها مهب وهي التي تهب من قبل المشرق فانه ليس
يحتاج في ذلك الوقت الى تعديل الحر والبرد بل
يحتاج الى طيب النسيم وليس من الرياح شيء اطيب
نسيما من الصبا وانما يحمد منها النسيم وهي الضعيفة
الهبوب التي تحرك الهواء تحركا بقدر فاما القوية
العاصفة منها المزعزعة للاشياء فليس يجب التعرض
لها وكذلك لشيء من الرياح الاخر اذا عصفت واكثر
ما يوجد نسيم الصبا ويعرف طيبها في آخر الليل وقت
السحر فانها كثيرا ما تتحرك في ذلك الوقت بسبب
اقبال الشمس من ناحية المشرق وان الذي ينفذها
من الحر والضياء يسخن الجو ويرق اجزاء الهواء من
ناحية المشرق فتنبسط وتتبدد وتحتاج الى مكان
اوسع فيحدث بذلك النسيم الذي يدعى الريح السحرية

وهي الموصوفة بالطيب لالتذاذ الانسان لها اذا
مسته فيطيب النوم عليها وقد عرفت العامة ذلك
دون الخاصة فينبغي ان يكون مبيته في الفصلين
بحيث يخلص اليه نسيم الصبا ولا يستر عنه ساتر
يستمتع به وبمواجهة ضياء الشمس عند اقبالها
من ناحية المشرق فانها تعطي ما يواجهها في اول
النهار قوة عجيبة في نفسه وبدنه وذلك ان اهل
المعرفة والاعتبار لا يشكون في ان احوال الاشياء
التي في هذا العالم من النبات والحيوان مرتبطة
بحال الشمس فاذا اقبلت بطلوعها من ناحية المشرق
حدث باقبالها في كل شيء من جهة نفسه ان كانت له
نفس او من جهة بدنه باب من الزيادة والاقبال
ان تنتهي في صعودها الى وسط السماء ثم تزول
مدبرة الى المغرب فيعرض في كل شيء باب من النقصان
والادبار الى مغيبها ومن اجل ذلك جرت العادة

من الناس بان يجعلوا افتتاح الاعمال النفسانية
والجسمانية في اول النهار او مع طلوع الشمس واقبالها
لكمال القوة ووفور النشاط في ذلك الوقت ولان
الانسان كانه يستقبل حيوة جديدة من العالم لان
ذلك الوقت هو شباب العالم كما ان اول عمر الانسان
شبابه فكل ما عمل في ذلك الوقت من فعل نفساني
او جسماني وجد اقوي واكمل واتم وافضل هذه حكم
الرياح الثلث فاما الريح الرابعة التي تسمي الدبور
وهي التي تهب من ناحية المغرب فانها ريح لا يحتاج
الي التعرض لها ولا الي الاستقبال اليها لانها لا توصف
بمنفعة ترجع الي الانسان من مواجهتها بل الاستتار
عنها افضل والانحراف عنها بالمجالس عن مسامتتها
اصلح لانها تدعي عقيما يراد بذلك انها لا تلقح شيئا وانما
شانها تثوير الاهوية ثم مما يحتاج اليه المعني بمصلحة
بدنه في تدبير المسكن ان يتوخي في كل وقت

ان يجعل مجلسه في كل مكان يبعد في الهواء عن وجه
الارض فان الذي يلي وجه الارض من الهواء مشوب
بابخرة ترتفع منها فتكدره ثم ينبغي بعد ذلك الجو من
شوايب تلك الابخرة ويصفوا والدليل علي عمل
تلك الابخرة في الهواء حال الشمس والقمر عند
طلوعهما وغروبهما فانهما يريان عند ذلك في لون
يغلب عليه الحمرة والكدورة كانهما يطلعان من وراء
سحاب فاذا ارتفعا عن مسامتة تلك الاجزاء البخارية
صفا لونهما وصارا الي تمام الضياء والاشراق وهذه
الابخرة التي ذكرنا تطبيقها وجه الارض من شانها
ان تكدر الهواء الذي يتنسمه الانسان فتخثر البدن
وتفتره وتحدث فيه استرخاء وثقلا حتي يتعدي
مضرة ذلك من الابدان الي الانفس فيعمل في قوي
الحفظ والفهم ويكسبهما ضعفا وبلادة فيجب علي
المتفقد لامره ان يحتال في التباعد عن سطح الارض

في مجلسه ليسلم من هذه الآفة ويجعل مجالسه في
العلالي والمستطرات والمواضع المشرفة في الهواء
اذا لم يكن في صميم البرد المانع له من الانتفاع اليها
او في صميم الحر المانع من الجلوس فيها بالنهار واذا كان
ذلك في وقت غلبة الحر والبرد على الهواء ليلا ونهارا
جعل جلوسه على الاسرة المرتفعة والفرش المنضدة
الممهدة ليستدفع بذلك مضرة تلك الابخرة عن بدنه
ويجري الامر في مساكنه الجزئية على حكم المساكن
الكلية من بقاع الارض وذلك لانه قد تقرر عند
الباحثين عن امور الطبايع ان المساكن الجبلية المتعالية
افضل مزاجا وانقى هواء من المواضع السهلية المتسافلة
وان المواضع المرتفعة من سهول الارض افضل هواء
واطيب نسيما من المواضع الغايرة منها فيحرى ان يبنى
التدبير في اختيار الاعلى في المجالس على الاسفل على
مشاكلة ما اوجبته الطبيعة في المساكن الكلية من بقاع

الارض فان ذلك مما يرفقه في مصلحة البدن وحفظ
الصحة ارفا فاثبتنا هذا ما يحتاج الى معرفته في تدبير
نفسه المعني بمصلحة بدنه في امر المساكن والمياه
والاهوية

الباب الرابع

في تدبير ما يقي
للحر والبرد من الاكنان والملابس ويحتاج المعني
بمصالح بدنه الى ان يصونه من اذى الحر المفرط والبرد
المفرط فان الله تبارك اسمه خلق الانسان وجميع
الحيوان وساير ما في هذا العالم تحت الفلك من
الطبايع الاربع التي هي الحرارة والبرودة واليبوسة
والرطوبة كما قد تقدم من وصف ذلك فبتقاومها
واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد
من الاشياء المكونة منها في هذا العالم من الحيوان
والنبات وغيرهما وبغلبة بعضها بعضا فيه يوجد
فساده وهلاكه وانحلال اجزائه وانتقاض تركيبه وكل
من هذه الطبايع الاربع له حظ من الاذى والفساد

اذا غلب وجاوز في الشيء المركب المقدار الذي تلزم الحاجة
اليه منه الا ان وجود ذلك في الطبيعتين الاخريين
اللتين هما الحرارة والبرودة اظهر وابين منه في
الطبيعتين الاخريين اللتين هما الرطوبة واليبوسة
وذلك ان التاثير بالحقيقة لهاتين دون تينك فانا
انما نحس الاثر القوي والفعل الظاهر في ابداننا للحار
والبارد اذا غلب كل منهما فاما اليابس والرطب فانا
لا نحس لهما بمثل ذلك التاثير ولا نتاذى بهما الا
باجتماعهما مع الحرارة او البرودة وهما يغيران الازمنة
بالحقيقة فياتي البرد اذا غلب بالشتاء والحر اذا غلب
بالصيف واذا كان كذلك فالواجب على الانسان
ان يتوقى اذى الحر المفرط والبرد المفرط على بدنه في
ظاهره وباطنه لان اكثر الاعراض التي ترد على الانسان
من خارج فيؤذيه ويسقمه انما هو من قبل غلبة الحر
او البرد على الهواء المحيط به الذي يتنسمه ويتقلب فيه

وكذلك الحكم في الاعراض التي تعرض له في داخل
بدنه فتسقمه انما تكون بغلبة الحرارة او البرودة
على الاغذية التي يتناولها من الاطعمة والاشربة
فاذا تفقد اغذيته حتى يجعلها من الاشياء التي
لا يغلب عليها الحرارة والبرودة غلبة شديدة مفرطة
واجتهد في صون بدنه من اعراض الحر والبرد
الغالبين عليه من قبل الهواء المحيط به حتى لا يخلص
اليه منهما القدر الذي يضر به ولا يطيق احتماله كان
خليقا لان تدوم له صحته ويصلح حال بدنه باذن الله
ومشيئته ويجب ان يكون ما يتفقده من امر هاتين
الطبيعتين اعني الحرارة والبرودة وان الحرارة منهما
اذا غلبت كانت اوحى هلاكا واقل امهالا لان
البرودة اشد مضادة له وذلك ان الحرارة تجانس
الحيوة فان معها السخونة والحركة وهما صفتان موجودتان
في الحي واما البرودة فمعها السكون والجمود اللذان

يوجدان في الميت فهي ابعد من طباع الحي واشد مضادة
للحيوة اذا غلبت ومن اجل ذلك صار زمانها الذي هو
الشتاء زمان هلاك عامة النبات وكثير من الحيوان
فصارت تخرج الحي الى الانجحار بدل الانتشار الذي
يوجد في زمان غلبة الحرارة الذي هو في الصيف
وكذلك يجب على المعتني بامر بدنه ان يتوقى اذى البرد
الواصل اليه من خارج توقيا شديدا ويكون منه اكثا نا
بليغا وانما يتحرس من اذى البرد والحر اللذين يردان
على الانسان من خارج بالملابس والاكنان فمتى كان
تاثيرهما غير مفرط استغنى الانسان منهما بالملابس
واذا قوي تاثيرهما احتاج الى ان يستظهر في الاحتراس
منهما بالاكنان وحكم الانسان في ذلك مشابه لحكم
ساير الحيوان وذلك ان من اجناسها انما يستغني من
الحر والبرد بما هيا الله لها في ابدانها من الاصواف
والاشعار التي هي لها ملابس طبيعية فاذا جاء الحر

المفرط او البرد المفرط احتاجت الى دخول الجحرة
والاسراب والوجارات والمغارات ليسلم بها
من غوايل الحر والبرد فاما الانسان فان الله لما خلقه
املس الجلد لم يستغن عن اتخاذ ملابس لنفسه مما
يغزل وينسج ليقوم في وقايته اذى الحر والبرد مقام
الاصواف والاوبار والاشعار التي اعطيت اجناس
الحيوان هذا الى ما يجتمع له من ستر العورة والزينة
وكذلك هداه بقوة التمييز المجعولة فيه لاتخاذ بيوت
ومساكن ياوي اليها ويستكن فيها فيقوم له مقام تلك
الجحرة والاسراب والمغارات التي ياوي اليها اجناس
الحيوان ليستكن فيها من الحر والبرد فيجب لذلك
ان يتفقد المعتني بمصلحة بدنه امر الملابس والاكنان
فيستعمل فيهما التدبير الاصوب واول ما يلزم في
تدبير وقاية بدنه اذى الحر والبرد ان لا يتحرى دفعهما
عنه على غاية الاستقصاء والمبالغة في ذلك

قصدا منه لئلا يخلص اليه شيء منهما ومن اذاهما فان
هذا امر يعسر عليه جدا اذا رامه لان الانسان
لا يكاد يتهيا له ان يكن بدنه من الهواء الحار او البارد
حتي لا يضحي لهما البتة ومتي كان هذا مذهبه في
تضنينه بدنه وتنعيمه اياه رق بذلك جلده وجعله
بحال من الرقة متي خلص اليه معها ادني عارض من
افات الحر والبرد عمل فيه عملا ظاهرا واثر فيه اثرا
قويا يؤديانه الي علة ومرض بل الاوجب عليه
ان يوقح بدنه وجلده علي احتمال ما يمكن احتماله
من اعراض الحر والبرد ليصلب ويمرن عليها فلا يسرع
اليه اذاهما متي خلص اليه شيء من ذلك في وقت
اصحاره للهواء الحار او البارد او في حالات تقلبه
واسفاره فان ترقيق الابدان بادمان سترها وتغطيتها
من اذي الحر والبرد ليس بمحمود من التدبير في مصلحة
الابدان للعلة التي وصفناها فاما الذي يلزمه

من حسن التدبير في معني الاكنان وهو ما يحتاج
الي ان يدبر في معني اشكالها وصنعتها فبان يجعل
بيوته التي تصير بمجالسه الشتوية فيها ستيرة متحرزة
عن شين الهواء لئلا يخلص اليه البرد سريعا كثيفة
الحيطان مستحصفتها لئلا يسرع نفوذ الهواء البارد
في اجزائها وخلوصه منها الي هواء البيت فان الجسم
الكثيف المستحصف يمنع الهواء من نفوذه فيه والجسم
الرقيق المتخلخل علي خلاف ذلك وان يجعلها مع ذلك
واسعة رفيعة السمك ليكون للابخرة والانفاس
التي تخرج من الاجواف وللدواخن الوقود والمصابيح
مجال ومتردد فلا يجتمع ويتكاثف ثم ينعكس الي
المسام فيؤذي الانسان تنسم ذلك الهواء المنعكس
الذي قد مازجته تلك الشوايب من الابخرة والدواخن
فان هذا تدبير يلزم في المجالس الشتوية كما يلزم في
المجالس الصيفية اعني تكثيف الحيطان وتوسيع الرقعة

وزنع السمك ليمنع ذلك من تعكر هواء البيت بالابخرة
المجتمعة فيه وينبغي ان يجعلها مع ارتفاع السمك
مضية بغاية ما يمكنه فان نفس الانسان يستريح
الي الهواء المضي وتستفيد منه فضل قوة ونشاط
ويكون حالها في الهواء المظلم علي خلاف ذلك من
استيحاشها وانزوائها عنه وحكم انسه بالمواضع المضية
واستيحاشه من الهواء المظلم مردود الي حكم انسه
بالنهار وضوءه واستيحاشه من الليل وظلامه لان
كل انارة من جنس النهار وكل اظلام من جنس الليل
ثم مما يناله من الضرر باظلام هواء البيت عليه انه
ان اراد ان يستثبت فيه شيئا يحتاج الي تمكين بصره
فيه مثل كتب يقرؤها وغير ذلك لم يتهيا له تبين
المنظور اليه الا بعد اتيانه علي البصر فيكله ويضعفه
باتعابه وحمله عليه ثم اذا طال مقامه في ذلك
الهواء الذي يشوبه بعض الظلام وخرج منه بعد ذلك

بزمان طويل منه في بصره من الضعف بعض ما يعرض
في ابصار الذين يحبسون في المواضع المظلمة التي
لا يدخلها الضياء فيطول مدة حبسهم فيها فانه ربما
ذهبت ابصارهم حتي لا يبصروا اذا خرجوا منها شيئا
وذلك ان قوام نور البصر انما هو بالهواء المعتدل
فيما بين الانارة والاظلام فاما افراط كل منهما عليه
وطول مكثه فيهما فيفسد عليه بصره وذلك كما نشاهده
من حال الناظر الي شعاع الشمس من احداثه في بصره
ما يحدثه من الضعف والغشاء واذهاب البصر
باخره اذا دام نظره اليه ومن حال الذي يبقي في المواضع
المظلمة المدة الطويلة من فساد بصره عند خروجه
وبروزه الي الهواء النير المضيء فاذا دبرت البيوت
الشتوية علي مثال ما وصفناه فانه يحتاج بعد
ذلك الي ان تدفا اهوية تلك البيوت بالوقود الذي
يعظم ناره ليبلغ جميع اجزاء البيت حظ من التسخين

والادفاء ثم لا يكون مجلسه فيها يقرب من الصلا
ومواضع الوقود فعل المغرور حتى يستكمل الالتذاذ
بالسخونة كما يجد اللذة بدخوله الحمام اذا وصل اليه
الحر المعتدل من جميع الجهات على السواء بمقدار
واحد فاما اذا اختلف عليه مقادير السخونة فكان
وصولها اليه من بعض الجهات اقل ومن بعضها اكثر
ضره ذلك لخروجه عن الاعتدال الا ان تضطره
الحاجة الى تسخين عضو من اعضائه خصوصا وايصال
حظ كثير من الحرارة اليه فيدخل ذلك في باب
المعالجات ويخرج من النوع الذي ذكرناه فهذا ما يلزم
الحاجة الى ان يدبر في هيئة البيوت الشتوية وصنعها
واشكالها فاما تدبير التنقل فيها فهو ان لا يجعل الاكنان
التي ياوي اليها من اذى البرد مرتبة فيكون بعضها جوف
بعض وبعضها اقرب من الهواء الخارج وبعضها ابعد
منه ويبدا بالانتقال من صحون الدور الى الاروقة

ومنها الى مواضع لا تستتر من الهواء سترا تاما ثم من تلك
الى التي هي اكن منها وكلما ازداد الزمان بردا احتاط
لنفسه في الاستكنان والتباعد من اذاه حتى يكون
حاله في تنقله في تلك المساكن حال الداخل الى
الحمام من تنقله في بيوته حتى يكون آخر بيوته منتهى
انتقاله لانه فيها وذلك ان لزوم الترتيب والتدرج
فيما بين الاضداد والاطراف واجب على كل معنى
بصلاح بدنه ورياضته فاما وقت انتقاله من المجالس
الصيفية الى الشتوية فيجب ان يكون التدبير فيه
مبنيا على ما تقتضيه الطبيعة الا ان من الاصلح له
ان يبادر عند اقبال البرد في ايام الخريف بالاستكنان
وان يتقي برد الخريف اكثر من اتقائه برد الربيع لان
برد الخريف يناله والحر مولّ فقليله يؤدي الى كثير
الضرر وبرد الربيع يناله والحر مقبل فهو يدافعه ولا يدعه
يتمكن من الاجساد واما التدبير في وقاية الحر والبرد

بالملابس فانه يتم بمعرفة اجناس الثياب وصنعتها
ولبسها وجهة اخذ ما يوجد منها اما اجناس الثياب
فهي اصولها التي يتخذ منها وهي القطن والكتان
والابريسم وغير ذلك من انواع خلطها وتركيبها وما يعمل
من الصوف والابريسم وغير ذلك وقد علمت ان لكل
واحد من هذه الاشياء التي هي اصول الثياب طبيعة
مخالفة لطبيعة الاخر في الحرارة والبرودة والرطوبة
واليبوسة واثار تلك الطبايع تعمل في الابدان اذا
لبست الثياب التي تغزل وتنسج منها واحمد الثياب
القطنية لان فيها حرارة ولدونة باعتدال وهي
تصلح لاصحاب الطبايع المختلفة وتصلح لان تلبس
في جميع فصول السنة والدليل على اعتدال طبايعها
انها لا يصيبها افة السوس ولا يسرع اليها الضرر والفساد
والاستحالة فاما الكتان والابريسم فانهما لا يقيان
البرودة وقاية كافية واما الكتان فانه يصلح للصيف

لما في طبيعته من البرودة وينشف العرق من البدن
بلبسه واما الصوف فانه يصلح للشتاء لما فيه من فضل
حرارة غير انه ربما اضر بالابدان التي تفرط وتكثر حرارتها
لما في طبيعتها من فضل حرارة فينبغي ان تكون شعار الانسان
في الشتاء والبرد الثياب القطنية وان يقصد منها
الناعم الرقيق اللين الصفيق اما الحاجة الى اللين
فلانه اذا كان لينا التذت حاسة اللمس بملمسه ووطاء
لبسه واذا كان خشنا نفرت البشرة عن ملامسته
وانزوت وانقبضت لان حاسة اللمس يجب ميلها
الى اللين نفورها عن الخشن الذي هو ضده واما الحاجة
الى ان يكون صفيقا فلكي يلصق لصفاقته بالبشرة
ويمنع البخار الخارج منها من ان ينفذ فيجتمع ويتكاثف
ويسخن البدن فان البدن انما يدفا بما يخرج منه
من الابخرة لا بشيء يصل اليه من خارج وذلك ان
تلك الابخرة اذا حصرتها الثياب التي على الانسان

ولم يدعها تنفذ اجمعت وتكاثفت وتراجعت الى
البدن وسخنته فكلما كان الثوب اصفق كان ابلغ
في الادفاء لما وصفناه واذا كان الثوب متخلخلا
مستشفا انفشت تلك الابخرة من اجزائه ومنعت
من الادفاء ولذلك وجب ان يكون الثوب الذي
يلبس في الصيف بهذه الصفة اعني ان يكون متخلخلا
مستشفا ليعمل ضد الادفاء بنفوذ تلك الابخرة
منه لتخلخله مثل الغلايل والشفوف الا ان يكون
الانسان في الصيف ضاحيا بارزا فانه عند ذلك
يحتاج الى الثوب الصفيق والى مظاهرة الثياب
ليمنع منه الحر الواصل اليه من خارج فلا يحرقه
فان كثافة الملبوس يقي الضاحي في الصيف كما يقي
المصحر في الشتاء البرد ولذلك لزمت الحاجة الى
دخول الاكنان الكثيفة عند اشتداد الحر في الصيف
كلزومها الى دخولها في الشتاء عند اشتداد البرد

فان اراد مريد الاستظهار على البرد بشيء من الملابس
الوبرية فينبغي ان يبدا فيتعرف كيف احتمال طبيعته
للبسها وذلك ان عامتها تكسب الابدان سخونة
قوية لاحتقان الابخرة الخارجة من الجسد في اجزائها
وتشبثها بها وبقائها فيها اكثر مما يبقى في الثوب المنسوج
وذلك ان المنسوج وان كان في الغاية من الصفاقة
والرفق فانه لا يخلو مع ذلك ان تكون فيما بين اجزائه
المتضامة خلل وفروج تنفذ منها الابخرة ولا يوجد
مثل ذلك في الجلود الموبرة فهي تكون ادفا ويلبث
الحر في اجزائها اذا قبلته زمانا اطول فيدفي الابدان
ادفاء اكثر فمن كانت الحرارة غالبة على مزاجه وكان
محرورا قل احتماله لذلك الحرارة وتاذى بلبس الوبر
وخاصة لما كثف وطال شعره من اصنافه وقويت
حرارته مثل جلود الثعالب حتى ربما اصابه منها الكرب
والغم الشديد وثارت به الصفراء وانما يصيبه

ذلك اذا كان الملبوس من الوبر محيطا بجميع جسده
مثل الجباب والاقبية التي يشدها ويزرها على
بدنه حتى يغطي صدره وراس معدته فان هذا موضع
قوي الحس وكثيرا ما يجتمع فيه المرة فاذا حصر بالوبر
الذي يعلوه وانعكست الحرارة المحتقنة فيه آذته
ايذاء شديدا ربما تؤدي به الى علة واكتساب حرارة
مرمضة فيجب ان يتفقد المعني بمصلحة بدنه هذا الباب
ويجتنب لبس الوبر اذا علم ان طبيعته لا تحتمله او يقتصر
منها على الجنس الذي يكون اقصر شعرا واقل حرارة
واخف محملا مثل وبر السنجاب وما يشبهه وان
يجعل اشتداده في اوقات البرد بما يلقيه على ظهره
من الثياب الوبرية ويعري عنها مقاديم جسده فان
ناحية الظهر من الانسان يحتمل من فضل الادفاء
والتسخين ما لا يحتمله ناحية الصدر والبطن وذلك
لان الاعضاء التي فيها الحرارة الغريزية من القلب

والكبد والمعدة تلي البدن فكان تجويف الاحشاء
لمكان هذه الاعضاء موقد نار الحرارة الغريزية
فلذلك يستغني في كثير من الحالات عن الادفاء
والتسخين واما ناحية الظهر فانها باردة بالقياس
الى ناحية البطن فهي تحتاج الى الادفاء والتسخين
اكثر ولذلك جرت العادة بان يقتصر على ادفاء
الظهر والقاء الدثار عليه من اللحف والاقبية
والدواويج ما لم يشتد البرد اشتدادا يخلص الى
مقاديم البدن ويقاوم حرارة الاعضاء الحارة التي
بازائها فيغني ادفاء مآخير الجسد عن ادفاء مقاديمه
ولغلبة البرد على جنبة الظهر من البدن دون جنب البطن
صار الانسان اول ما يصيبه البرد انما يحسه من قبل
ظهره دون بطنه وصار وجود الفتور والتكسير في
بدنه عند ابتداء الحمى من قبل ظهره وذلك ان
المواد التي تجتمع هناك تبقى لبرودة ذلك الموضع

فجة نية ولا يجد من الحرارة ما ينضجها ويذيبها فتكون
اشد العلة وهيجانها منها اذا عفنت فلما وصفناه يجب
ان يعنى الانسان المتفقد لمصالح بدنه بادفاء ظهره
والقاء الدثار عليه في عامة اوقات السنة مشابه
في الرقة والكثافة فصول الزمان وان يكشف عن صدره
ومقاديم جسده ما لم يشتد البرد لينا له روح الهواء
فيستريح الى ذلك ويعتدل به مزاج بدنه هذا ما يحتاج
الى ان يدبر به امر بدنه في وقايته البرد في الاهوية
الكنينة بين الدور والبيوت فاما اذا اصحر للهواء في ايام
الشتاء في منصرفاته واسفاره فينبغي ان يتحرز من البرد
تحرزا اكثر ويتحرى ما امكنه ان لا يتعرض في اليوم
الشاتي للريح الهابة فانه لا يكاد يتهيا ان يتحرز
من البرد الذي معه ريح كما يتحرز منه في الهواء الساكن
فان اضطرت الحال الى ذلك فواجب ان يستكثف
للدثار حتى ياخذ منه القدر الذي يتهيا للبدن

والاشتغال به ولا يعود ثقلا عليه وان يكون عظم
عنايته مصروفا الى توقي تنسم الهواء البارد فان
قليل ما يخلص منه الى رئته وصدره يعود بعظيم الضرر
عليه فيحتال للتحرز منه بالتلثم وشد المنخرين وان
يجعل تنفسه اذا كربه ادمان تغطيته انفه في كمه
او وراء حجاب يكون له فيه متنفس لئلا يرد عليه
بكشفه عن منخريه بغتة من الهواء البارد ما يخاف
اضراره به وان قدر على المشي حتى يسخن جوفه بحرارة الحركة
كان ذلك من انفع الاشياء له وادفعها لاذى البرد
عنه وان كان ممن لا يستطيع المشي لضعف بدنه
او عدم العادة منه لذلك ولم يجد بدا من الركوب
فينبغي ان يحتال في تحريك اعضاء بدنه وقدميه
وذلك يديه في الوقت بعد الوقت لينتفع بذلك
فان تحريك كل جزء من الجسد لا بد ان يحدث فيه
قدرا من الحرارة والسخونة فيدفع ذلك القدر عنه

ما يواريه من البرد وان قدر على ان يكون مركبه مركبا
يحركه اما لمرحه ونشاطه حتى يضطر الى تعتعه وتسكينه
واما ان يكون في سيره خشونة كان ذلك مما ينفعه
لان البرد يؤثر في الشيء الساكن اكثر مما يؤثر في المتحرك
وهو يؤثر في الراكب اكثر مما يؤثر في الماشي لان الراكب
هو كالساكن من جهة الحركة التي تنسب اليه ويعتبر
ذلك بما يفعله البرد في الماء الراكد من اجماده اياه
قبل اجماده الماء الجاري ويجب ان يتوقى السير في
شدة البرد وهو خاو لان الخاوي يسرع اليه البرد
وذلك ان باطن جسده يبرد فيقبل البرد الذي
يرد عليه من خارج سريعا للمشاكلة وكذلك يجب
ان لا يتعرض للسير وهو مستكمل الشبع لان الطاعم
الشبعان تغور حرارته لهضم الغذاء فتقل الحرارة في
ظاهر جسده ويقبل البرد سريعا ولكن يكون حاله عند
قصده السير في البرد حالا متوسطة بين الجوع

والشبع ومما يعينه على البرد ويكف اذيته عنه
الاشياء الحارة القوية الحرارة مثل الثوم والخردل
واشباههما وخير من ذلك الشراب الرقيق الصلب
القوي المر فانه لا يدفع اذى البرد عنه شيء كدفعه
لانه يسخن الدم في عروقه ويملأ اوعية الجسد
ابخرة حارة تقاوم البرد الذي يصل الى ظاهر البدن
وتمنعه من النفوذ فيه ومن ان يخلص الى عمق البدن
منه ما يضر به فينبغي ان يتناول منه بقصد وقدر
ما لا يؤدي به الى السكر فانه لا يجد له شيئا انفع له
ولا اعون على احتمال اذى البرد منه وقد اطنبنا
القول في تدبير الاحتراس من البرد وذلك لما قدمناه
من ان مضادته للانسان اكثر واضراره به اشد فاما
تدبير التحرز من اذى الحر الواصل الى الانسان من
خارج فقد دخل في جملة ما اجرينا ذكره في معنى
التحرز من البرد الا انا نزيد مشروحا بقولنا انه يحتاج

في شدة الحر الى ان ينتقل الى المواضع الجبلية العالية
ان امكن ذلك كما قدمناه في باب اختيار المساكن
وان لم يمكن فينبغي ان يختار البيوت الكنينة الكثيفة
الحيطان الرفيعة السمك التي تكون للرياح الهابة
اليها مسالك ويخترق بعد التقدم برشها ويستعان
برش ماء الورد على الابدان والترويح عنها ولبس
الثياب التي تشاكل هذا القصد من الغلايل والملابس
الرقيقة فاما النزول الى الاسراب والمواضع العميقة
فليس يحمد كل ذلك لان اهوية تلك المواضع تكون
غليظة ندية ومن شانها ان تفتر الابدان وتثقلها فمجنبها
والاستعانة بالخيوش في شدة الحر افضل من دخولها
وان دعت الحاجة الى ذلك لاشتداد حر الهواء
فينبغي ان يعلو المستكن فيها عن سطح الارض مقدارا
كثيرة بالاسرة التي ينصب فيها ويحتال لوصول الهواء
الاعلى اليها من كوى تخرق في اعاليها لتخلص اليها

من الهواء الاعلى ما يخفف من الهواء الثقيل المنحصر
فيه وان يكون النزول اليها وقت الظهيرة والهاجرة
دون ما يتقدمه او يتاخر عنه من اوقات ساعات النهار
وهذا التدبير في دفع اذى الحر امر معروف عند
العامة والعادة جارية باستعماله فلا يحتاج الى اكثار
القول فيه ثم مما يعين على دفع اذى الحر والبرد الاغذية
التي تصلح لكل من ضديهما فقد علم ان تناول الاشياء
الحارة من اللحمان والحبوب والفواكه والاشربة مما
ينتفع به في اذى البرد الذي يرد على الانسان من خارج
وكذلك تناول الاغذية الباردة المضادة التي
وصفناها من الانواع المذكورة تعين على دفع اذى الحر
لما يولد في الاجواف من فضل برودة ورطوبة وما
الحر الذي يرد على الانسان من خارج فهذه جملة كافية
من القول في التدبير الواقي اذى الحر والبرد

الباب الخامس في تدبير المطاعم

القول في الحاجة

الى الغذاء وما يجب ان يجري تدبيره عليه ان
اولى الاشياء التي يجب على المعتني بصلاح بدنه
صرف ابلغ الاهتمام والعناية منه اليها حتى يكمل
صواب التدبير فيه امر الغذاء لانه لا سبيل للانسان
ولا لغيره من سائر الحيوان الى البقاء في هذا العالم
بغير اغتذاء فمتى عدم الحي الغذاء البتة هلك وانحل
التركيب ومتى اغتذى بغذاء غير موافق له في طبيعته
ومزاج بدنه سقم وكثيرا ما يؤديه سقمه الى التلف
ان ازمن وامتدت ايامه عليه ولم يبادر بالعلاج
منه ومتى جرى تدبيره على الصواب في امر غذائه
بتناوله منه القدر الذي يحتاج اليه ولم يمنع بدنه
منه الكفاية ولم يزد عليها سلم من اكثر العلل والاعراض
مدة حياته باذن الله ومشيته وكانت حاله في التمثيل
حال مصباح يمد من الدهن بقدر ما يحتاج اليه
ولا يقطع عنه المادة الكافية منه فانه يبقى متقدا

ما دامت فتيلته باقية ومتى قطعت عنه مادة
الدهن او غرق فيها فانه يطفا سريعا وشبيه بذلك
النار الموقدة التي تمد بقدر حاجتها من الحطب فانها
تبقى ملتهبة فاما ان قطعت عنه المادة او وضع عليها
من الحطب الكثير الجزل ما يخنقها ويغمرها فانها تخمد
في اوحى مدة وكذلك القوة الطبيعية ان عدمت
الغذاء بطلت وان حمل عليها منه ما لا تحتمله بطلت
واذا كانت الحال في الغذاء هذه الحال فجدير بمن
يعتني بامر بدنه ان يتحرى اصابة التدبير الفاضل في
معنى الاغتذاء وذلك بان يتناول من انواعه
ما يصلح تناوله بالصفة التي ينبغي فان هذه المعاني
الاربعة هي الاركان في امر الغذاء وما يقع من
التدبير فيه

القول في انواع الاغذية التي
يتغذى بها الانسان وهي ستة انواع اللحمان
والالبان والبيض والحبوب والثمار والبقول ونحو

واصفون طبيعة كل واحد من هذه الانواع بوصف
مجمل فنقول اما اللحوم فانها اقوى الانواع غذاء
ولذلك صار الحيوان الذي يغتذي اللحم من سباع
ذوات الاربع والطير اقوى واشد سورة وقهرا
لما يغالبه ويصطاده وكذلك الامم التي جرت عادتهم
من الناس باكل اللحمان والاستكثار منها في
وجودنا اياهم اقوى ابدانا واشد بطشا واكثر غناء
في المحاربات والمصاولات كالاتراك ومن اشبههم
من اجناس الامم غير ان هضم اللحم يصعب الا
على من كانت القوة الهاضمة منه قوية ولم يكن
لصاحبها علة ومن اجل ذلك نامر الاطباء عند
اندفاع الناس الى الامراض باحتماء اللحمان وتجنبها
علما منهم بعجز العليل عن هضمها وطبايع اللحمان
مختلفة في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة
فبعضها يوجد اخف على القوة الهاضمة وبعضها اثقل

عليها وكذلك يوجد بعض اعضاء الجسد الواحد
من اجساد الحيوان احر او ابرد او ارطب او ايبس او
اخف او اثقل من بعض فالذي يجب من التدبير
في اختيار اللحمان ان يقصد منها ما لا يفرط على
مزاجه الحرارة ولا البرودة ولا الرطوبة ولا اليبوسة
مثل لحم الضان من لحوم ذوات الاربع فانه على
هذه الصفة ولذلك صار المختار عند الاكثر
من الناس وصار الانسان لا يمله ولا يتشبه على
ادمان اكله الا ان يتغير هذا الحكم بالعادة فان هذا
من فضيلته والدليل على صلاح مزاجه وكذلك من
فضيلته انه يطيب اسفيذباجا ومحمصا ومطبوخا
ومشويا وليس كذلك ساير اللحمان فان منها ما يطيب
بطعم ولا يطيب بغيره ويطيب بصنعة ولا يطيب
باخرى ولم تكن توجد هذه الفضيلة فيه الا لاعتدال
مزاجه وينبغي ان يقصد من الضان الفتي السن

كالحملان والحوليات دون المسن والهرم ثم لا ينبغي
ان يتغذى الفتي منها الى ما يصغر جدا كالاجنة
وما قرب عهده بالنتاج فان اللحم ما كان بهذه الحال
يكون رطبا لزجا مولدا للكيموس الفاسد وهو في مضادة
لحم الهرم والفاني القحل اليابس وكل منهما لا خير فيه
ولا يغذو الا غذاء رديا والفتي من كل حيوان يكون
اطيب وارخص لحما لمكان فضل الرطوبة فيه فان
لحم المسن يكون غير طيب الطعم ولا كثير الغذاء
وكذلك ينبغي ان يقصد للسمان منها دون المهازيل
فان الرخاصة انما توجد فيها فاما المهازيل فان لحومها
تكون مستحيلة الطعم قليلة الغذاء لا بد من ان تخالطه
زهومة وفساد جوهر ويجتنب من اللحمان ما كان
على هذه الصفة ليعدمها الدسومة التي تطيبها وتكثر
رطوبتها ويكون القصد ايضا منها الخصيان دون
الفحولة والنعاج فان الفحولة لمكان سفادها تكون

لحومها عضلة مشنجة واما النعاج فانها لمكان ولادها
تكون ممصوصة الرطوبة التي فيها توجد العذوبة
والدسومة وذلك ان الولادة في الاناث تفعل
فعل السفاد في الذكورة فان كلا من المعنيين ياخذ
صفو اجساد الحيوان ولباب جسده الذي يكون
سبب طيب لحمه ويجب بعد ذلك ان يختار
الاكل من اعضائه ما دون راسه من الرقبة ولحم
الاضلاع وما بينها فاما الراس وما فيه من الاعضاء
فانه يجب ان يجتنب الانسان اكله ما قدر على ذلك
لان الاعضاء التي فيه اما ان تكون لزجة كثيرة
الرطوبة واما قحلة كثيرة اليبوسة وكل عضو
منها يوجد مخالفا مزاجه لغيره خلافا شديدا فالاصلح
ترك اكلها ما امكن ذلك واما الاعضاء التي تكون
في اسفل البدن من الافخاذ وما يليها فان لحومها
تكون غليظة ثقيلة بطيئة الانهضام فلذلك قلنا

انه يجب ان يجتنبها الانسان ما قدر على ذلك وكذلك
يجب ان يجتنب الاعضاء الجوفانية المنفردة بهيئاتها
واسمائها مثل القلب والكبد والطحال والكليتين
وهي اوعية وآلات بالحقيقة لا لحمان خالصة
وبعضها يكون صلب الاجزاء مثل الكبد والكليتين
وبعضها رخوا مثل الرئة وبعضها يكون عكر المزاج مثل
الطحال وبعضها يكون عصبي الاجزاء بطيء الانهضام
مثل الكروش فلذلك قلنا انه يجب ان يتحامى اكلها
في الاكثر من يقصد التدبير الافضل في باب الغذاء
وان يكون قصده لما هو اخف واسرع انهضاما واعذ
مذاقا وافضل تركيبا والطف مزاجا مثل لحم الرقبة
والكتف والمواضع المتوسطة للجسد من البدن واما
الحيوان الهوائي من الطير فان لحوم ما جرت العادة
بان يوكل ويغتذي به من انواعه كالدجاج والدراج
والحمام والورشان والطيهوج والعصافير والقنابر

اخف من ذوات الاربع بالحكم الاعم فاما بالحكم
الاخص فانه ربما وجد منها ما يثقل لحمه على
الطبيعة وطبايعها بعد مختلفة وبعضها اخف لحما
من بعض وقد بين ذلك في كتب الاغذية فينبغي
ان يقصد منها لما هو اخف واسرع انهضاما ولما هو
طري السن مثل الفراخ والفراريج لاسيما اذا احتاج
الانسان بعلة عرضت له او كادت تعرض واحتيج
الى التخفيف على الطبيعة والحكم في اعضاء الطير
كالحكم في اعضاء ذوات الاربع من ان بعضها اخف من
بعض واسرع انهضاما وذلك مثل الصدور والقوانص
والاجنحة والارجل فلحم الاجنحة اخف لانها
آلة الطيران فهي بالحركة تسخن وتحمى فيصير لحمها
اخف من الصدور والقوانص فينبغي ان يكون القصد
للاخف واما الحيوان المائي فان الطير منه كالبطوط
والغرانيق واشباهها يكون في لحمها غلظ وزهومة

فيبطئ انهضامها لذلك ولا يكون له خفة الحيوان
الهوائي لان الصفات التي تلزم الارض والماء والهواء
في الخفة والثقل تقع على الحيوانات المنسوبة الى كل
واحد منها والحيوان المائي التي جرت العادة باكله
من الاكثرين هو اجناس السمك واجناسها كثيرة وطباعها
في الخفة والثقل والطيب والزهومة مختلفة بحسب
اجسادها في الصغر والعظم واختلاف مواضع تولدها
من البحار والاودية الكبار والانهار الصغار والغياض
والآجام والمناقع والغذاء الذي يغتذي به وعامة
انواع السمك موصوفة بالبرودة والرطوبة لاخير في
تناولها لاصحاب الابدان الباردة الرطبة السمينة
الكثيرة اللحم لانها تكسبها زيادة برودة بلزوجتها
وبرودتها ورطوبتها الا ان يجري بذلك العادة من هو
يكون السمك اكثر غذائهم من الذين يستوطنون سواحل
البحار وجزايرها وغيرهم فاما اصحاب الحرارة واليبس

فربما انتفعوا بالطري منها وكان لهم كالعلاج فينبغي
ان يقتصد في اكلها للمتوسط فيما بين الصغير المفرط
والكبير المفرط ولما يكون كونه وتولده في المياه العذبة
الجارية دون ما يتولد في البحار والغياض والآجام
فاما المملح منه فانه كثير الضرر معطش مستسق للماء
وهو قديد والقديد من لحم السمك ومن كل لحم
رديء لانه هو الشيء الذي ذهب صفوه ولبابه وبقي
اثقل واغلظ ما فيه والاشياء المقددة حكم كل منها
حكم العفن الفاسد فلذلك يجب تجنبها **ذكر
الالبان** واما الالبان فان مرتبتها في قوة الغذاء
دون مرتبة اللحمان وهي مجانسة لها في الجوهر
من قبل انها جزء من الحيوان وفضلة من فضلاته وهي
بقية متولدة من الدم كما ان اللحوم انما تولدت من الدم
لانها جامدة واللبن من قبل استحالته الى البياض
انما هو دم ينصب الى الثدي والاخلاف والضروع

فينضج فيها ويقبل لون البياض ومما يدلك على ذلك
انه متى استكره اللبن في اخراجه خرج احمر في صورة
حلاوة الدم والالبان من هذه الجهات التي ذكرناها
تجانس اللحوم الا انها دونها في القوة وتعم جميعها
لطف التركيب وسرعة الاستحالة فللطف تركيبها
صارت غذاء للاطفال والصغار من اصناف الحيوان
في الوقت الذي تضعف فيه منهم القوة الهاضمة
ولا يقدر على هضم اللحوم والنبات وبسرعة استحالتها
مادامت اجزاؤها تتميز سريعا عند المخض والتحريك
فيفترق منها الجزء الحار الرطب الهوائي الذي هو
الزبد من الجزء البارد المائي الذي هو المخيض
ولا يكاد يوجد مثل هذا التمييز في شيء من ما يمخض
ويحرك من اصناف الرطوبات ولكثرة استحالته
صار يهيا منه اصناف كثيرة من الاغذية مختلفة
الطبايع مثل الزبد والسمن والمصل والاقط وغيرها

واصناف اللبن كثيرة بحسب كثرة اصناف الحيوان
التي تحلب فمنها ما يوجد في قوته اللطف الشديد
والجلا كالبان الاتن والمعز ومنها ما يوجد فيه
حرارة مع تحليل كالبان اللقاح ومنها ما يوجد فيه
دسومة كثيرة مع ثقل كالبان البقر والالبان تدخل
مرة في باب العلاجات والادوية فانها توجد كثيرة
النفع في علل توصف لها من علل الكبد والاحشاء
وغيرها وتدخل اخرى في اصناف الاغذية والاقتصار
عليها في الاغذاء ليس بمحمود الا لمن جرت عادته
من الامم بذلك فان العادات كثيرا ما تغلب
احكام الطبايع حتى تجعل الشيء النافع في الحكم
ضارا والضار نافعا فاما من لم تجر عادته بالاغتذاء
بها فلا خير له في الاستكثار منها ومما يتخذ منها وعامتها
موصوفة بسرعة الاستحالة الا ان تجعل اداما
او تقع في الطبيخ فان طبيعتها تمتزج عند ذلك

بطبيعة ما يكون مخلوطا بها والحليب منها هو الموصوف
للعلاجات والمحمود في اغذية الذين يؤمرون
بتنا ولها ثم احمد ما يتركب من حليبها الزبد والسمن
فانه قد ينتفع بهما في كثير من الاغذية والادوية
والمذموم منها هو الذي بازاء الحليب الحامض الشديد
الحموضة لان الحموضة في اللبن فساد عارض له
كما انها في الشراب فساد عارض له والمذموم ما يتركب
منها المصل والجبن فاذا كانت بالانسان علة من حرارة
او حمى فالواجب عليه ان يتجنب الالبان كلها
وذلك لما في طبيعتها من سرعة الاستحالة لان من
شانها ان تستحيل لذلك الى كل خلط يغلب على
البدن فيقويه ويزيد فيه **ذكر البيض** واما البيض
فانه غذاء يجانس اللبن واللحم ايضا وذلك انه جزء
من الحيوان كما ان اللبن فضلة من الحيوان والطبيعة
قد قسمت البيض قسمين من البياض والصفرة فجعلت

الجزء الحار الرطب في صفرته والبارد الرطب في بياضه
وذلك التمييز من فعل الطبيعة شبيه بتمييز الصناعة
في اللبن بانقسامه بالمخض بين جزئين احدهما الحار
الرطب وهو الزبد وهو نظير صفرة البيض والاخر
البارد الرطب وهو المخيض وهو نظير بياض البيض
فبياض البيض غذاء ثقيل وخم لبرودته ورطوبته
وصفرة البيض غذاء شريف كثير التغذية للطافة
اجزائها وما فيها من اعتدال الحرارة والرطوبة ويطعمه
الناقه ومن يقصد تقوية طبيعته وافضل ما يغتذى به
منها النيمبرشت لان اجزاءها تلطف بما ينالها من
التسخين القليل فاذا اصابها الطبخ فانه يحدث فيه
جفوفا وصلابة يصير بهما اثقل واعسر انهضاما
ذكر الحبوب واما الحبوب فان غذاءها اقل
من غذاء اللحمان ايضا واضعف الا ان استمراءها
وانهضامها في المعدة اسهل والذي يتولد من الفضل

التي تفضل عن المنهضم تكون اكثر وذلك ان اللحم متركب
من الدم وهو دم جامد فاذا اقدرت القوة الهاضمة
على هضمه واستمرائه عاد اكثره دما واغتذى الانسان
بذلك الدم فزاد في قوته زيادة ظاهرة وقلت الفضلة
اليابسة التي تخرج منه لان عامة ما في اللحم يصير
غذاء واما الحبوب فليست من جوهر اللحم فالذي
يستحيل منها الى الدم اقل مما يستحيل من اللحم الى
الدم ولذلك صار غذاؤها اقل وصارت الفضلة
التي تتولد عنها وهي النجو اكثر ولذلك قيل اللحم اقل
الطعام نجوا والحبوب مختلفة القوى والطبايع
فبعضها افضل من بعض واجودها واشدها
مشاكلة لطبيعة الانسان الحنطة فانها معتدلة
المزاج وحرارتها مشاكلة لحرارته فلذلك صار غذاء
له والغالب عليه ومرتبته في الحبوب كمرتبة لحم
الضان في اللحمان في مشاكلة كل منها لطبيعة

الانسان ثم الذي يليها الشعير وفي الشعير اذا عرا
عنه قشره الذي فيه يبس شديد وجفوف واخذ
ما لبه الذي هو الكشك منفعة تميز في الامراض
الحادة ثم الذي يليه الارز وهو حب خفيف الغذاء
جيد حسن الانهضام ممسك للطبيعة يصلح لاكثر
الطبايع وفي عامة الاوقات وفي بعض الحبوب
نفخ ورياح لغلبة الطبيعة الهوائية والارضية
عليه فينبغي ان يجتنب الانسان منها ما كانت طبيعته
كذلك فان كل غذاء يولد النفخ والرياح ليس بمحمود
لان تولدهما يدل على سوء انهضام ويجب ان
يختار من الحبوب كلها للاغتذاء السمين الذي يكثر
لبابه ويرق قشره كما اختير السمين من اللحمان الذي
يكثر دسومته فان لب الحبوب نظير دسومة اللحوم
وكذلك يجب ان يختار من الحبوب ايضا ما جاد ادراكه
واستحصد ويجتنب منه ما بقيت فيه فجوجة وحصد

قبل او ان حصاده ويجتنب ايضا ما عتق وتادي
الى صفة العفونة والتسويس فان فضيلة كل شيء
من النبات والحيوان في طراءته والذي لم يدرك
جدا من الحبوب هو بمنزلة الجنين من الحيوان الذي
ذكرنا ان لحمه يكون ردي الكيموس والذي قد عتق
جدا او قارب العفونة منها هو بمنزلة الفاني الهرم
من الحيوان الذي قد نحل ويبس لحمه واجزاء جسده
وينبغي ان يكون المغتذي به من الحبوب لبابه
وان يجتنب قشورها فان غذاء القشور يقل ويولد
كيموسا غير محمود فلذلك يجب ان يكون مما يتناول
من كل منها لبابه وبعد المبالغة في تنقيته من قشوره
فان الله تعالى لما جعل للانسان لباب الحيوان
جعل له من كل ما يغتذي به لبه والحيوانات التي هي
منه بمنزلة القشور قشره مثل اغتذائه من الحنطة
والشعير بلبهما وتصير الاتبان التي هي القشور

غذاءها **ذكر الفواكه والثمار** واما الفواكه فقليلة
الغذاء وهي مختلفة الاجناس ومن افضل اجناسها
العنب والتين فاذا تناولهما المتناول فلم ينهضما
انهضاما جيدا ولم ينفعا بالموافقة ولدا لقوة مزاجهما
امراضا موذية فينبغي ان يكون الاخذ من الفواكه
على سبيل التعلل لان الاكثار منها وادمان اكلها
مما يكسب الامراض الرديئة لاسراع العفونة اليها
في المعدة واستحالتها الى كيفية رديئة ويجب ان
يكون القصد منها للبابها ويجتنب قشورها فانها
لا تكاد تنهضم فتلصق بالمعدة والامعاء وان يجتنب
منها ايضا الذي لم يدرك ولم ينضج والذي قد عتق
وعفن او قارب العفونة ويجتنب المضاد منها لمزاج
من يطعمه فان حكمها في هذا الباب حكم اللحمان
والحبوب **ذكر البقول** واما البقول فانها لا تغذو
الا الغذاء اليسير الذي يقل الانتفاع به ولا يكاد

ينهضم ما يتناول منها غير مطبوخ وذلك انها قد عدمت
في طباعها النضج والبلوغ بل توجد تجف من اول
منبتها الى ان تجف خلا انها تكون في اول منبتها
الطف واطري ثم تصير بآخره اصلب واغثى
فينبغي ان يجتنب اكلها المعني بحفظ الصحة ما قدر
على ذلك وان يتناول منها شيئا تدعو اليه شهوته
فينبغي ان يكون ما يحمد مزاجه منها وينسب الى ضرب
من ضروب النفع كالفوذنج في صلاحه لتقوية المعدة
والهندبا في صلاحه للترطيب وقمع الصفرا ويجتنب
منها كل ما كانت له حرافة وحدة في طعمه كالكراث
والخردل والجرجير وما اشبهها الا ان يتناول ما كان
من هذا الصنف مطبوخا ويلقى في القدور لتطيبها
ويحل منها محل الافاوية التي يطيب بها الطبيخ

القول في صنعة الطعام ان اول ما يجب تقديم
العناية به صنعة الطعام حتى يكون ما يجز منه

او يطبخ او يشوى او يلهوج او يصلح بنوع آخر مثل
البوارد على غاية ما تشتهيه الطبيعة او تميل اليه
من تمام النضج وطيب الطعم والرايحة وذلك
لان الغذاء الذي يتناوله الانسان ربما كان
فاضلا في جوهره كالسمين من الحملان والجيد
من الحنطة والارز واصناف الحبوب فاذا فاته
الصنعة الجيدة في معنى الخبز والطبخ وما اشبههما
لم ينتفع الانسان به ولم تقبله الطبيعة ولم تستمريه
عند تناوله اياه لان تمام الغذاء لمعنيين كما ذكرنا
احدهما نوع المغتذى به والثاني صنعته واذا
فات الغذاء احدهما لم يكد ينتفع بالآخر الا ان
فوت الصنعة الجيدة اضر بالغذاء من رداءة الجوهر
لان الشي الردي الجوهر من انواع الغذاء قد يطيبه
جودة الصنعة حتى يصير شهيا الى متناوله والردي
الصنعة لا تميل اليه الطبيعة وان كان المغتذي به

فاضل الجوهر وانما صارت الصنعة املك بالغذاء
من جوهره لان الحيوانات كلها او جلها انما تغتذي
بالاشياء التي هي غذاؤها لحوما كانت او نباتا
او هي على هيئتها من غير ان يلزمها حاجة الى طبخ
او انضاج كما ترى من اغتذائها اللحوم والحشيش
والشوك والتبن والحبوب كهيئتها وذلك لقوة
الالات الغاذية منها فاما الانسان فان طبيعته
جعلت مخالفة لطبيعتها في هذا الباب فصار للطف
مزاجه ونقاء تركيبه لا يغتذي بالشيء من اللحوم
والنبات الا بعد تهيئة الصنعة له بهيئة تمكن
معها الطبيعة ان تهضمه فان لم يجود صنعته لم تمل
اليه الطبيعة ولم تشتهه فاذا لم تشتهه ما تناول
منها لم تستمرئه فاذا لم تستمرئه حلت منها محل الدواء
في نفارها عنه لان الفرق بين الغذاء والدواء
انما هو ان الطبيعة تقبل الغذاء لمشاكلته اياها

وتنفر عن الدواء وتاباه لمضادته اياها فكم من شيء
يحكم عليه من طريق مزاجه انه ضار للانسان فاذا
تناوله بقوة شهوة له وميل له من طبيعته اليه
استمراه حتى يصير له غذاء نافعا وهذا امر ربما تعدى
بالاصحاء الى الاغذاء وذلك انهم ربما اشتهوا في
مرضهم الشيء المحكوم عليه بالضرر فاذا اعطوهم
قووا لشدة الشهوة له على هضمه واستمرائه حتى لا يتبين
له ضرر واحوج الناس الى تفقد امر الصنعة الذين
ترق طبايعهم وتلطف منهم حاسة المشم والمذاق
من الملوك واهل النعمة الذين جرت عادتهم بتناول
الطعام الطيب الجوهر الجيد الصنعة فان هؤلاء
يوجدون متناهي حس المذاق بتمييز الاجود والاردا
من صنوف الاطعمة فمتى احسوا ادنى عارض من
الفساد والتغير في الاطعمة التي تقدم اليهم
تكرهوه وانقبضت انفسهم عن تناوله وان تناولوا شيا

منه علي كراهة له ونفار من الطبيعة عنه لم يحمدوا
استمراءه ولم يامنوا استحالته الي كيفية ضارة مولدة
لبعض العلل والاسقام فاما الجفاة الطبايع والكثير
من افناء الناس وعوامهم فليست بهم حاجة الي
الاستقصاء علي انفسهم في هذا المعاني احدها جفاء
التركيب والثاني عدم رياضة حسن المذاق للالوان
الطيبة والقليل مما يلحق الغذاء من الصنعة كثير
عندهم والثالث ان حرارة اجوافهم ومعدهم تكون
قوية لكثرة الحركة والمشي والاعتمال بالاعمال الشاقة
فان الذين يعملون ويتحركون كثيرا ويتكلفون الاعمال
الشاقة تسخن اجوافهم بكثرة الحركة وتقوي منها القوة
الهاضمة فتستمري كلما اغتذوه حتي يكادوا يناسبون
في هذا الباب اصناف الحيوانات بيننا ولهم الخبز
الفطير واللحم الذي لا ينال من النار الا الاشمام
او الشيء اليسير من النضج ثم لا يكادون يتاذون

بما يتناولونه من الغذاء علي تلك الهيئة من رداءة
الصنعة واولي الطعام بان يستعمل التنقية في
صنعته الخبز فانه اصل الغذاء والشيء الذي يحتاج
الي ادمان اكله وتناوله في اوقات فمتي عرض فيه
عارض خلل من جوهر الحنطة او تنقيته او عجنه او خبزه
ادي ذلك علي امتداد الايام الي ضرر عظيم وذلك
لانه اذا اجتمع من وجوه ذلك الضرر البعض الي
البعض كثر مقداره في آخر الامر وبئس مكروهه
واحق ما ذكرناه بالتفقد من امر الخبز انضاجه فانه
اذا وقع فيه تقصير خيف ان يتولد منه ادواء من البدن
خبيثة والخبز الخشكار الذي لا يبالغ في نخل دقيقه
اكثر حرارة واسرع انهضاما لمكان الحرارة التي في نخالته
واما الحواري فانه ابطا انهضاما واثقل علي القوة
الهاضمة الا انه اذا انهضم يكون اكثر غذاء ويكون
الغذاء الذي يتولد منه افضل في جوهره لانه انما

يتولد من لباب الحنطة الذي هو الطف اجزائها
واجودها مزاجا فينبغي ان لا يتناول من الخبز الا
المستحكم النضج فان الآفة في كل ما يفوته النضج
التام منه عظيمة على البدن ثم يجب بعد ان لا يتناول
حارا جدا ولا جافا فقد ذهب لينه بل يتناول منه
ما كان لينا مخبوزا ليومه او امسه فان الحار الشديد
الحرارة منه بمنزلة الشيء الذي لم يستتم ادراكه وبلوغه
والجاف منه الشديد الجفوف بمنزلة الشيء القديد
الذي ذهب اكثر ما فيه من الرطوبة واذا وقع الخبز
الحار في المعدة وشرب الماء عليه حدث به
من الانتفاخ والاستحالة الى شبه صورة العجين
مثل ما يعرض منه اذا القي في ماء حار وكذلك
اذا اكل الخبز الجاف اليابس وشرب عليه الماء
حدث فيه من الانتفاخ مثل ما يحدث في الخبز
اليابس اذا ابتل بالماء وغرق فيه والذي يلي الخبز

من الطعام الذي يجب العناية بصنعته اللحم
فانه غذاء يديمه اهل النعمة اكله كما يديمون اكل
الخبز فيجب ان يعنى بجودة صنعته وصنعته على
وجوه فمنه ما يطبخ ومنه ما يقلى ومنه ما يشوي
والذي يشوى منه ما يدلى في التنور ومنه ما
يلهوج ومنه ما يكبب على النار فملاك التدبير
في صنعته في كل واحد من هذه الوجوه ان يبالغ
في انضاجه فان اعظم آفات ما يصنع من اللحم
ان يبقى فيه نهوة فاذا كان كذلك صعب هضمه
واستمراؤه الا على اصحاب المعدة القوية الكثيرة
الحرارة الذين وصفنا ومن كان ضعيف المعدة
فحاجته الى تهرية اللحم الذي يطبخ له اكثر ليكون
اقدر على هضمه واستمرائه وما صلب من اللحمان
ولم يبالغ في انضاجه مما يطبخ منه او يشوى وقوي
الطبيعة على هضمه كان اكثر غذاء وازيد في القوة

واصلح لابدان الذين يباشرون الاعمال الشاقة
والمهن المتعبة لان الانضاج الشديد يذهب
قوة اللحم وكذلك اختمار العجين يقلل قوته ومن
اجل ذلك كانوا يامرون بان يغذي رجال الحرب
في العساكر الخبز الفطير واللحم المشوي الذي
لم يبالغ في انضاجه والشراب الصلب القوي
ليجفف ذلك ابدانهم ويولد فيها لحما صلبا مكتنزا
غير رهل ولا مسترخ يصلح للبطش واحتمال الالام
فاما اصحاب الدعة والنعمة فيجب ان يكون التدبير
في غذائهم ضد هذا التدبير وان يهرا لهم اللحم
تهريا يسهل معها على المعدة هضمه فمما يجب العمل به
في صنعته ان يشوي ما كان منه رطبا شيا جيدا
كالسمك والصغار من الخرفان والجداء ليعتدل
بالتجفيف الذي ينا له من التشوية رطوبته واما
لحوم المسنة من الحيوان فسبيلها ان نطبخ نعما لتقلل

رطوبة الطبخ من يبوستها فيعتدل بذلك حالها
ويصلح مزاجها والطبيخ ازيد في رطوبة البدن
من القلية ومن الشوا والملهوج فمن اراد تجفيف
بدنه وتقوية غذائه فينبغي ان يميل الى هذا النوع
اذا وثق من قوته الهاضمة بالقدرة على الاستمراء
ومن اراد التخفيف على الطبيعة فينبغي ان يميل
الى ما قد بولغ في انضاجه بالطبخ ويجب ان يستعين
اذا شكا يبس الطبيعة بالحساء ويستكثر منها فانها
تعين على الترطيب واذا شكا لين الطبيعة فينبغي
ان يميل الى الشواء والملهوج فانهما يعينان على
التجفيف اذا قويت الطبيعة على الهضم وينبغي ان نعلم
ان ما عمل بالكانون من اللحم هو اخف مما عمل بالتنور
وذلك ان الذي يعمل بالكانون يخرج منه بخار اثر
ويتنفس فيقل لذلك ثقله والذي يعمل بالتنور
يغم فيتراجع اليه البخار الذي يخرج منه فيقبله بعد

خروجه منه فيكسبه ذلك ثقلا ووخامة وصعوبة
انهضام واستمراء وذلك الثقل شيء يجده الطاعم
في نفسه بعقب تناوله ما يعمل بالتنور ولذلك
يجب على المعني بحفظ الصحة الا يدمن اكل الاطعمة
المعمولة بالتنور بل يجعل تناوله اياها غبا فيما بين
ايام مرة وذلك ان الطبيعة اذا احمت من كل
الاشياء التي تثقل وتستوخم وتركت حتى يتناوله
على شهوة وبقية توقان وتشوق اليه كان اقدر
على هضمه واستمرائه وان كان فيه ثقل ووخامة
واحمد انواع الشواء واخفه الملهوج لانه لا يناله
من التغميم ما ينال التنوري وتصل اليه الحرارة
المنضجة له برفق واستمراء والمسموط مما يشوى من
الخرفان والجداء احمد من المسلوخ لان المشوي
داخل الجلد ينال شحمه ودسومته الحرارة المنضجة
له من وراء وقاية تصونهما وتبقي بتلك الدسومة

اعذب واطيب واما المسلوخ فعلى خلاف ذلك
لان الحرارة المنضجة تصل الى جرم اللحم فتحلله
وتجففه وتاخذ من صفوه ومما يحتاج اليه في تدبير
صنعة الطعام ان يقصد فيما يحتاج الى تطييب
القدور به من الحمص والبقل والبصل للبابه وما
دون جرمه فان التدبير الفاضل في غذاء الانسان
ان يقصد في جميع انواعه من الحبوب والثمار والبقول
للب دون القشر كما ذكرنا لانه لا يكاد يستمرئ
جلد الشيء من هذه الاشياء وان استمراه لم يكد
ينتفع به لغذائه وربما لصق بعضه ببعض آلات
الغذاء فاضر به فلذلك يجب ما يتولد من تقشير
الحبوب والبقول والافاويه وينبغي في تدبير
صنعة الطعام وما يؤتدم ويصطنع منه ان لا يغلب
في شيء منها الاشياء الحارة الحريفة مثل البصل
والكراث والخردل واشباه هذه فانها تلذع آلات

الغذاء التي تمر بها في الجوف حتى ربما اقرحت بعضها
وتفعل الشبيه بما تفعله في ظاهر البدن اذا وضع
شي منها عليه فقد نرى انه يلذعه ويحرقه واذا فعل
ذلك في ظاهر الجلد فهو احرى ان يفعله في باطنه
واذا انهضمت هذه الاشياء اللذاعة احدثت
في الكيموسات كيفية حادة حريفة وربما كانت
سببا للقروح والاورام والامراض الصعبة وذلك
ان الذي يفعله كيفية الدم باستحالته عن طبيعته
وقوامه اضر بالانسان مما يفعله كميته اذا زادت
على المقدار فينبغي للمعني بصلاح بدنه ان يجتنب الاكثار
من هذه الاشياء وان لا يتناول منها شيئا البتة
فان له من التاثير القوي في احراق الكيموسات
ما ذكرناه وهي للعلاج اصلح منها للغذاء والطعام
بعد ينقسم من جهة طعومه الى المعتدل الطعم
الذي لا يغلب عليه شي من الطعوم كالخبز واللحم

واللبن والبيض والحبوب التي يتغذى بها والى
الحامض والمالح والحلو واصلح الاطعمة والادم
للاغذاء ما لم يغلب عليه طعم من الطعوم لان
كل طعم غالب على شي من الاغذية فهو دال على
كيفية غالبة من الكيفيات اما حرارة واما برودة
في غلبة شي من هذه الكيفيات دالة على خروج
مزاجه عن الاعتدال ولذلك لا يتهيا من ادمان
اكل شي من الاشياء التي تغلب عليها الحموضة
او الحلاوة او الملوحة ما يتهيا من ادمانه من اكل
ما له طعم عذب كالخبز واللحم والحبوب التي يتغذى
بها لان هذه هي التي خلقت بالحقيقة للغذاء
دون تلك ومزاجها تقرب من مزاج الانسان
فللمشاكلة التي بينه وبينها يتهيا له الدوام على
اكلها واما تلك الاخر من الحلو والحامض والمالح
فانه لا يمكنه الاغتذاء بها دائما وان فعل ذلك

اضربه والعذب الطعم المعتدل الدسومة الذي
لا يشوبه شي من الحدة والحرافة اصلح المطعومات
للاغتذاء فاما الحلو فهو مايل في اغلب الحكم الى
الحرارة والحامض مايل في اغلب الحكم الى البرودة
واشد الطعوم مشاكلة للدم الحلاوة لانها طعمه
وكل من كان الدم عليه اغلب فانه يوجد اليها اميل
ومن اجل ذلك تشتد شهوة الصبيان الذين هم
في سلطان الدم الى الاشياء الحلوة والحلو اذا
انهضم فانه يغذو اغذاء كثيرا جيدا لان الغذاء
بالحقيقة لهذا الطعم دون غيره من الطعوم والعذب
الطعم كالخبز واللحم هو من جنس الحلو الا ان هذا
النوع من الحلاوة هو في اول مراتبها فلذلك لا يعمل
في حاسة المذاق ما يعمله الحلو المفرط الحلاوة
والحلو اذا كان من الاشياء الاصلية كالتمر
والعسل كان اشد تسخينا وتاثيرا للحرارة في الابدان

واحرافا للدم ومن اجل ذلك صار من يكثر اكل
هذا النوع من الحلو الذي لا دسم فيه كثيرا ما يدفع
الى قروح وخراج يتولد عليه من حدة الدم والحرافة
اذا لم يجر له عادة باكلها فان من شان العادات
تغيير هذه الاحكام كما ذكرناه واما الحلو الدسم
كاصناف الحلواء من الفالوذج والاخبصة وما
اشبهها فانها تكون اقل غايلة في تثوير الحرارة لان
الدسومة التي فيه تقمع الحرارة وتمنع سورتها الا ان
هذا النوع من الحلو يكون اثقل على المعدة لمكان
الدسومة التي فيه واذا استسقي الماء فشرب عليه
لم يؤمن ضرره فان شرب الماء على الحلو الذي ليس
فيه دسومة اصلح من شربه على حلو فيه دسومة وذلك
ان الماء يمازج ويداخل الحلو غير الدسم فيكسر برده
من حرارته ويعدل له فاما الحلو الدسم فان الماء لا
يمازجه ممازجة تامة ولذلك ربما اعقب التخمة

وانواعا من الضرر فينبغي ان يكون التدبير في تناول
الحلو انه لابد من اكلها لان لا يتشهاها الانسان وان يتناولها
غبا وبعد تشوق من الطبيعة يجده اليها اميل ليكون
اقدر علي هضمها واستمرايها وان يقصد من انواعها ما يتخذ
من اشياء لطيفة كالسكر الابيض والطبرزد واللوز
المقشر وما اشبه ذلك ليسهل استمراوه واما الحامض
فان من شانه ان يفتق الشهوة ويشهي الطعام وهو
اخف علي القوة الهاضمة من الحلو الا ان غذاءه اقل من
غذاء الحلو والطبيعة اليه من اكثر الناس اميل
ومن اجل ذلك صارت شهوة الانسان للشي الحلو
تفتر وتنقطع اذا دام الي علة من الحمي وما اشبهها
واما شهوته للحامض فلا ينقطع سريعا ومن اجل ذلك
يعلل المرضي بالاشياء الحامضة اذا فترت شهواتهم
وضعفت منهم القوة الهاضمة والحموضات اكثرها
مضرة بالعصب وربما اعقبت الهزال والنحافة كما ان

اكل الحلو اذا جاد استمراوه كثيرا ما يورث السمن
والشحم فينبغي ان لا يحمل علي الطبيعة بتناول
الحموضات وادمانها واصلحها كلها للاستعمال
في الاطعمة والادم الخل الجيد فان معه
من التحليل والتلطيف ما لا يوجد مثله في غيره
من الحموضات واما المالح فانه معين علي الهضم
ويعرف ذلك من فعل الملح في الاشياء التي
يطيب به ويدفع العفونة والفساد عنها من المخبوز
والمطبوخ واذا غلب علي طعم الاسفيذباجات
كان اعون علي هضمها واستمرايها وقلل من زهومتها
ووخامتها وكان تطييبها به خيرا من تطييبها بالافاويه
الحارة الحادة التي اخبرنا انها يخاف من غايلتها اذا
غلبت علي الاطعمة ومما يدخل في باب صنعة الطعام
ان يجتنب اكل الطبيخ الحار الذي هو في بقية
من غليانه فانه كالشي الذي لم يدرك بعد لان

ادراك المطبوخ انما هو بان تفارقه الاجزاء النارية
التي تلتهب فيه وتسكن اجزاؤه ولذلك يجب
ان تترك القدر بعد ادراكها ساعة حتى يسكن غليانها
تاما فان الطبيخ الحار اذا وقع في المعدة اما ان يحرق
ما يلاقيه من اجزاء المعدة ان صادفها خالية او يشيط
ان صادف فيها حاصلا من الغذاء ثم لا يستقر في
المعدة لمكان الحرارة التي فيه حتى يفور فيبدد بذلك
اجزاء الطعام ولذلك لا يجد الاكل للطعام الحار
حد الشبع التام اللذيذ وكما لا يجب ان ياكل
الطبيخ حارا كذلك لا يجب ان ياكله باردا ولا غابا
فان البارد فاسد والغاب كالشي العفن **القول**
في اوقات المطعم ان الحكم الاول في وقت الطعم
ان يطعم الانسان عند الحاجة الى الغذاء وذلك
عند تحرك القوة الجاذبة وشهوتها للغذاء ما يجد
من لذعها الذي يسمى جوعا وذلك عند خلاء المعدة

من الطعام المتقدم غير ان الانسان ربما عود نفسه
لشره الطبيعة ان ياكل في غير الوقت الذي يحتاج
فيه الى الاكل وهو الوقت الذي يكون فيه بقية
في المعدة غير منهضمة فتقتضيه العادة للاكل
في تلك الاوقات في حالتي الصحو والشرب
فتكون شهوته شهوة كاذبة تولدها منه العادة
السيئة ويكون ما يتناوله مضرا به فينبغي ان يجتنب
هذا النوع من الطعم وان لا ياكل الا على النقا
وعلامة النقا ان لا يجد كظة في معدته وان
ينقطع عنه العطش واستسقاء الماء لان الطعام
ما دام في المعدة فانه يستسقي الماء واذا انحدر
عن المعدة انقطعت شهوة الماء ووجدت الحركة
في الامعاء والوقت الذي ينهضم فيه الطعام
ايضا مما لا يمكن تحديده بساعات الليل والنهار
لان طبايع الناس في ذلك مختلفة فمنهم من ينهضم

طعامه في ساعات ولا ينهضم طعام آخر في ضعف
ذلك من الوقت وذلك على قدر قوة آلات الغذاء
وضعفها الا ان الحكم الاغلب في ذلك هو ان
قوة الانسان اذا كانت صحيحة ولم يكن به علة ظاهرة
فانه يستمري اكلته في اربع وعشرين ساعة التي هي
تمام دور واحد من ادوار الفلك والسنة العامية
في الاكل ان تكون مرتين في اليوم والليلة غدوا
وعشيا وهذا تدبير يصلح للعامة التي تكثر حركاتهم
للتصرف في المعايش والاشتغال بالصناعات فاما
الملوك واهل النعمة فلا يكاد يسعهم هذا التدبير
لمعنيين احدهما انهم لا يتسعون في صدر النهار للاكل
حتى يقضوا اوطارهم من الاشغال السلطانية والثاني
استكثارهم من الوان الاطعمة فانهم اذا استوفوا
منها الاكلة لم يكد يوجد فيهم من يستمري اكلته
في يومه حتى يتهيأ له العود في الطعم ولذلك صار

الاصلح لهم ان يجعلوا اطعامهم اكلة واحدة ليأخذوا
منها حاجتهم ثم يعقبوه بنوم يعين على هضم الغذاء
فيغشاهم الليل وقد ذهبت عنهم كظة الاكل
وعملت القوة الهاضمة اكثر عملها فيتهيأ لهم الاستمتاع
بالسهر واحياء صدر الليل بالموانسة والمحادثة
واما العامة فعلى خلاف هذه الصفة لان طعامهم
يخف والوانهم تقل وحركاتهم تكثر فيجود هضمهم
لحرارة اجوافهم فقد يصلح لهم الجمع بين الغداء والعشاء
لان الاكل اذا صار مرتين غداء وعشاء فينبغي ان يخفف
احدهما واولاهما بالتخفيف الغداء لئلا يثقل
البدن لكثرة الطعام ثقلا يمنع من التصرف والانتشار
وتكون الاكلة المستوفاة في العشاء لان النوم
يتبعه فيعين على الاستمراء ولا يتهيأ ان تستمري
الطبيعة الغذاء بالنهار واستمراءها اياه بالليل لان
الحرارة الغريزية التي في الانسان تبرز بالنهار الى

ظاهر الجسد للسهر واستعمال الحواس فيضعف عملها
الذي هو الهضم في داخل البدن فاما في الليل فانها
تغور لمكان النوم الي داخل الجسد وتستبطن فيه فيجود
الهضم ومن الدليل علي قوة الهضم بالليل انا نجد كل
عضو من الاعضاء اذا اصبح الانسان قد اخرج
فضلته لتمام الانهضام وتكون المثانة قد جمعت
فضلها المائية والامعاء قد جمعت فضلها اليابسة
وكذلك العين بالرطوبة المجتمعة فيها وكذلك
الانف وكذلك الفم ولسنا نجد الانهضام بالنهار
يفعل مثل ذلك فصار العشاء لقوة هضم الليل
يزيد في قوة البدن وانمائه زيادة ظاهرة ويتبين
بذلك فضل العشاء لقوة هضم الليل علي الغداء
الا ان العشاء ربما اضر بالعين والراس وذلك
لانه يرتفع لقوة هضمه وجودته بالليل ابخرة كثيرة
الي الراس والعينين فيملاها ويضربها فان احب

احد من اصحاب النعمة الذين قلنا ان الاصلح لهم
ان يجعلوا طعمهم اكلة واحدة في اليوم والليلة
ان يعود في الاكل فان التدبير الافضل في ذلك
ان لا يكون في اكلته الثانية لحم ولا دسومة
فانه لا يكاد يحتمل معدة احد من اهل النعمة والدعة
وخصوصا الذين ترق طباعهم منهم اكلتين
في اليوم والليلة يكون في كل واحدة منهما لحم
وانما يحتمل ذلك معدة الجفاة والطبايع والتركيب
من الناس الذين يعملون الاعمال الشاقة ويتحركون
الحركات القوية من الفعلة واشباههم فلذلك
يجب علي من احب الزيادة عن الاكلة الواحدة
او تغلب علي طبايعهم المرة فيضر به الخوي ان يتناول
بالغداة شيا مما يشغل به نار المعدة من طيب الاشربة
والمربيات كالجلنجبين والسكنجبين ليكون ذلك
نوعا من الغذاء يتعلل به الي وقت غذائه فيسلم

من اذى الجوى ولا يقع مما يتناوله من بعد ثم موقعا
يفسد عليه طعامه وان مالت نفسه الى اكل ثانٍ
بالعشى فيجب ان يخففها بجهده ويخليها من اللحوم
وخصوصا مما غلظ منها من الدسومات ويقتصر على
الخبز فان الخبز هو الطعام الذي لا يكاد يعرض منه
تخمة لاحد لانه الغذاء الذي الفته الطبيعة منذ
اول الامر فهي تستمرئه ولا يكاد منه يثقل عليها شيء
الا ان يفرط في الكثرة وان احب ان يادم الخبز
بشيء فينبغي ان يجعله من جنس الحموضات والملوحات
دون الحلاوى والدسومات لان الحموضة والملوحة
من شانهما تقوية الشهوة وتحليل اجزاء الطعام وتجويد
هضمه فان كانت الاكلة الثانية اكلة صاحب شراب
فان الواجب عليه ان يجري الامر في ذلك على
احد وجهين اما ان ياكل تلك الاكلة الخفيفة
ثم يبتدي الشرب عليها ولا يستكثر من الشراب

لان اجتماع الطعام المستوفى والاستكثار من
الشراب لا يحتملها الطبيعة حتى تثقل وتعرض
التخمة واما ان يشرب مقدار ما يهواه فان قويت
شهوته للطعم تناول شيئا خفيفا بحسب ما وصفناه
ثم قطع الشرب واقتصر على شرب الماء والنوم بعده
ولا يجعل اكلته بين شرابين فان من اضر الاشياء
طعاما بين شرابين ولا يكاد متعاطي ذلك يسلم
من ضرر يناله ويلحقه منه **القول في تقدير
الطعام** ومما يجب تقديم العناية به تقدير الطعام
وكمية ما يتناول منه وكان الاقوال من الاطباء
وغيرهم قد اتفقت على حمد قلة الاكل وتصيير
ذلك سببا لدوام الصحة وامنا من الامراض الحادثة
حتى حكموا بان الحمية اصل الطب وان قلة الاكل
هو افضل العلاج وهذا حكم لا يجوز ان يطلق في كل
وقت وحال وسن وطبيعة وذلك ان حاجة

الناس الي الاغذاء حاجة ضرورية ولا بقاء له
الا بالغذاء كما تقدم من هذا القول في اول الباب
واذا كان كذلك فالذي يلحق من نقصان الغذاء
واعدام البدن منه ما يحتاج اليه شبيه بالذي يلحق
من الزيادة فيه واعطاء البدن منه ما لا يحتاج اليه
في اضرار كل منهما بالانسان وتوليد العلل والامراض
عليه وقد نري صاحب المرة الصفرا اذا قلل غذاءه
واغتذي بالاشياء اللطيفة ربما اداه ذلك الي
الوقوع في الامراض الصعبة بقوة الحرارة والتهابها
فيه فان صاحب الصفراء اذا قلل غذاءه واغتذي
باللطيف من الاطعمة كانت حاله في تقليل الغذاء
شبيهة بحال النار العظيمة التي يوضع عليها الدقاق
من الحطب والشوك فيحرقه سريعا ويبقي بغير مادة واذا
وضع عليها الحطب الجزل الكثير القوي فانها تتشبث
وتتعلق به ولا يدعها تفرط في الاضطرام والالتهاب

فلذلك يجب ان يدبر كمية الاكل بحسب ما يغلب
من الاخلاط علي البدن الا انه علي كل حال لا ينبغي
للانسان اذا ابتدا الاكل فيه حتي ينتهي قوته ويمتلي
معدته فلا يبقي فيها فضل فانه متي فعل ذلك ادته
اكلته الي التخمة وربما غمته وادته الي علل
صعبة ولكن يجب ان يمسك عن الاكل وقد بقيت
من الشهوة بقية تدعوه الي الازدياد منه كيلا يتادي
الي تلك الحال فان المعدة اذا وقع فيها الطعام
تحركت للانهضام فاذا عملت فيها الحرارة والرطوبة
ربا وانتفخ واحتاج الي مكان واسع فاذا لم تمتلي منه
المعدة وجد فيها متسعا للربو والانبساط واذا امليت
منه في اول الامر ثم احتاج الي الربو ضاق عليه
المكان واصابته الكظة المؤذية وينبغي لمن كانت
طبيعته قوية صحيحة ان يستوفي اكلته فانه يتهيا
له ان يجعلها في اليوم والليلة واحدة واما من ضعفت

قوته كالمشايخ والناهقين من العلل فانه ربما عجز
لضعف قوته عن استيفاء اكلته وينبغي ان يخفف
على الطبيعة ويتناول من الطعام قدر ما يتهيا له
استمراؤه ويجعلها مرتين واكثر ويتحرى ان يكون
ما يغتذي به اللطيف من الاطعمة والاغذية ويقلل
كميته في كل مرة ليتهيا له استمراؤه ولا يتولد عليه
مكروه ويجعل العبرة في ذلك من طبايع الصبيان
الذين تدبر امورهم الطبيعة لا الفكرة فانهم
لضعف قوتهم ياكلون في اليوم والليلة مرارا
ويكون الذي يتناولونه من الطعام في كل مرة شيئا
قليلا على حسب ما يحتمله القوة الغريزية منه وينبغي
ان يكون الانبساط في الاكل ايام الشتاء اكثر منه
في ايام الصيف وذلك لان الحرارة تكثر في اجواف
الناس والحيوان لاستحصاف الابدان بالبرد المحيط
وانهزام الحرارة الى غور البدن عنه فتكثر وتتكاثف

ويقوى على هضم الطعام واستمراء الغليظ منه
واما في الصيف فان الاجواف تبرد لخروج الحرارة
وانتشارها فتضعف القوة الهاضمة ولذلك يجب
تقليل الغذاء فيه والقصد باللطيف من انواعه
كالبوارد وما اشبهها من لطيف الاطعمة كيلا
تعجز الطبيعة عن استمرائه

القول في ترتيب الوان الطعام عند التقديم والاكل

وكما يحتاج
الى حسن التدبير في صنعة الطعام واصابة
وقت الطعم وتناول المقدار الذي يجب منه
كذلك يجب حسن التدبير في تقديم بعض الوان
الطعام على بعض لانه ربما عاد الخطاء في التدبير
الواقع في ذلك بالضرر على الاكل والتدبير
في هذا الباب يعرض فيه من الاختلاف نحو
ما يعرض في تدبير اوقات الاكل ومقاديره وذلك
ان طبايع الناس وقوى معدهم مختلفة في الحرارة

والبرودة واليبوسة والرطوبة ولا يجوز ان يكون
للاشياء المختلفة عيار واحد من التدبير يعمل
عليه غير انا نقول في تدبير الوان الطعام بالقول
الاعم يجب ان يكون ما يبدا به من الطعام الشي
الاخف على الطبيعة الاسرع انهضاما نحو البوارد
التي تقدم ذكرها فيتعلل بها الاكل فانها اذا كانت
لطيفة لم تكن كثيرة الغذاء فتملا المعدة ولا كثيرة
الدسومة فتفتر الشهوة بتلطيخ المعدة وكذلك يجب
ان يقدم الحامض من الطبيخ على الاسفيذباج لانه
يفتق الشهوة ويمكن لما سواه فان من شان الحامض
ولا سيما ما اتخذ بالخل ان يحلل ويبدد اجزاء ما
لاقاه وكذلك يجب ان يقدم ما هو اكثر رطوبة
من الطباهجات واشباهها وذلك ان اشد الطعام
ملايمة للغذاء الكثير الرطوبة او الدسومة لا سيما
ما يكون منه حلوا رقيقا فاما ما يكون الى الجفوف

كالطباهجات اليابسة فانه كالمناسب لكل انواع
الغذاء فيوجد لذلك اشهى الى الطبيعة بعد
الطبيخ ويكون اقدر على هضمه واما اصناف الحلوى
فانها كثيرة الغذاء وهي تقمع الشهوة لقوتها ودسومتها
ولا تهضمها الا الطبيعة القوية الصحيحة فاما اذا
حدثت علة تشغل الطبيعة فانها تعجز عن مقاومتها
ولذلك تنصرف شهوات الاعلاء عن تناول الشي
الحلو وتميل الى الحامض والمالح وما لا يكثر غذاؤه
ولا يثقل على الطبيعة ولذلك يجب ان يرتب
الحلواء في اخر الطعام ليتناول منه لميل الشهوة
اليها هذا قلنا في الباب الاول ان الحلاوة طعم
يحب الى طبيعة الاصحاء فلميل الشهوة اليها يتهيا
للانسان الاخذ من الحلواء بعد تناوله من ساير
الالوان ثم تكون نهاية الشهوة لانها تنقطع عندها
ولا يبقى مزيد وراءها ولذلك جرت العادة بختم

الوان الطعام بها فانها لو جعلت مقدمة عليها
لاشتغلت القوة الهاضمة بها وقهرتها فلم تنشه شيا
منها من الالوان ولهذا المعنى وجب ايضا ان يقدم
الشواء بعد الثرايد والقلايا والطباهجات لانه
اقوى الطعام اذ هو اللحم البحت الذي لم تشبه
رطوبة واذا وقعت في المعدة وتعلقت القوة الهاضمة
به قهرها واقتصرت عليه لان اللحم اشهى اصناف الغذاء
فلا يتسع بعد الاخذ من الشواء للاستكثار مما سواه
لانه متى جعل الابتداء بالاقوى الاشهى اغنى عما سواه
فاما ترتيب الفواكه مع غيرها من اصناف الطعام
فان التدبير الفاضل في ذلك ان يبدا اصحاب
المعدة الحارة اليابسة بالفاكهة قبل الطعام لان
سبيلها سبيل البوارد في خفتها على معدهم وسرعة
هضمها لهم واما الذين معدهم باردة رطبة فانه يجب
ان لا يقدموها على الطعام لانها تلطخ معدهم وتثقلها

بعد ذلك بساعة

القول في تدبير احوال الطعم

وممايحتاج في مصالح الابدان في باب الطعام
تدبير هيئة الاكل فقد يكون الطعام جيدا في جوهره
محمودا في صنعته ثم يعرض في انهضامه تقصير
بسبب هيئة الاكل وسوء الادب فيه وذلك
ان للناس عادات مختلفة في الاكل فمنهم من ياكل
بشره ونهم وسرعة ويعظم اللقم ويخلط في الاكل
بان لا يقتصر على الشيء الذي ابتدا فيه حتى ياخذ حاجته
منه اليه ثم يمد يده الى غيره بل ينتقل من الشيء
الى الشيء الذي لا يجانسه لشدة الشره ومنهم من يخالف
هذا المذهب فياكل بالتؤدة ويتانى في اكله ويصغر
اللقم ولا يخلط وهذا هو المذهب الصحيح المحمود
والادب المستحسن في باب الطعم لانه يجمع
معاني فاضلة ومنها ان الاكل بالتؤدة ابلغ في
الاستيفاء من الطعام واعون على الهضم الجيد

المحمود وابعد من غايلة الكظة والامتلاء وذلك
ان الذي ياكل بالتؤدة يصل الي معدته من الطعام
الشي بعد الشي فتستولي عليه القوة الهاضمة
وتتمكن من هضمه والذي يتناول الطعام بالشره
ويعظم اللقم فانه ربما غمر بكثرته القوة الهاضمة
وقهرها فعجز عن الهضم ويغص المعدة بما يردها
دفعة فيتولد فيها القواق والجشاء الموذي المستقبح
وربما ادي ذلك الي علة تتولد منه وهكذا حال
الماء اذا اخذ العطشان فانه اذا مصه مصا او تجرعه
تجرعا كان اقطع للعطش من ان يعب فيه عبا ومنها
ان هذا المذهب في الاغذاء ابعد من التشبه
باكل الحيوانات الاخر فان عامتها تاكل بشره ونهم
وعض ونهش وجذب قبيح فينبغي للانسان ان يجتهد
كل الاجتهاد في مجانبة التشبه بها في مطعمه ويتوخي
ان لا يقع ابصار المواكلين من صاحب هذا المذهب

علي هيئة يستقذر ويتقزز منها ومنها ان الاخذ نفسه
بهذه العادة اذا كان رئيسا يؤكل عنده او صاحب دعوة
تهيا له ان يمد زمان الاكل حتي يفرغ مواكلوه من
حاجتهم ويستوفوا شبعهم ولا ينتهي قوته قبلهم
فيمسك عن الاكل فيحتشم اصحابه ويدعوهم الي
الامتناع من الاكل دون بلوغ الحاجة فمن رزق
هذه العادة من نفس طباعه كان له فيه نفع وزين
ومن عدمها وجب عليه ان يروض نفسه بها ليأخذ
منها بحظ يزينه وينفعه ومن مصالح البدن في باب
الطعم ان يجتنب الانسان بجهده الاكل علي حال
قلق من غضب او غم او خوف شديد يتمكن منه
وما اشبه ذلك من الاعراض النفسانية فانه
لا يكاد يستمري مع تسلط بعض الاعراض عليه
شيئا ياكله ولا يكاد ينتفع به لان الطبيعة لا تقبل
مع هذه الاحوال غذاء علي وجهه ولكن يجب ان

يؤخر الطعم ويتربص به زوال هذه الاعراض او ان
يهل ويحتال لصرفها والتشاغل عنها بغيره حتى يكون
اكله على هدوء من الطبيعة وطمانينة من النفس
ويجتهد مع ذلك ان يسر نفسه بمحادثة المواكلين
ومؤانسة المنادمين فان ذلك مما يعين على نجوع
الغذاء في البدن وجودة انهضامه ومن اجل ذلك
كانت العادة جرت من الملوك بان لا ياكلوا ولا
يشربوا ولا يناموا الا على سماع ملهٍ او حديث ممتع ويقولون
ان البدن ينموا على ذلك وينجع الغذاء فيه احسن نجوع
وانفعه وشبيه بذلك ما كانوا يامرون به في تربية
الاطفال من ان ترضع المراة ولدها وهي طيبة النفس
لان الغذاء في ذلك الوقت يسري في البدن ويقولون
انه اذا ارضع وهو خائف او منتهر او مبتق فانه لا يكاد
ينتفع برضاعه وربما كان ذلك سببا ان لا ينشا قويا
في بدنه بطيئا في حركاته حايل اللون وربما تولدت

عليه مع ذلك علل قوية وامراض رديئة فالكبار البالغون
يحتاجون من تفقد هذا الباب في حال الطعم
شبيها بما يتفقد منه في الاطفال بل الى اكثر من
ذلك لان الكبير يعقل من مضض الغم والخوف
ومكروههما ما لا يعقله الصغير ومما يجب في تدبير
الطعم ان يعقبه الطاعم بنومة كما قلنا فان لم يتهيا
لذلك بشاغل عنه فينبغي ان لا يخلي نفسه بعقب
الطعم من اضطجاعة او اتكاءة يريحها بها حتى تتفرغ
القوة الهاضمة لاستيطان الجسد والاقبال على
هضم الغذاء لان الانتصاب في القعود متعب والتعب
يمنع من تمام الهضم هذه جملة ما يحتاج الى تدبيره
في امر المطاعم

الباب السادس في تدبير الشراب

القول في عامة الشراب

ان الحاجة الى
الشراب تقترن بالحاجة الى الطعم ولا يقوم احدهما
ولا يكمل فعله الا بالاخر لان الطعام عامته جسم

ارضي يحتاج الى ما يرق اجزآءه ونهيئه للقوة الهاضمة
حتى تعمل عملها فيه وتسلمه الى الكبد فيصير دما
ثم يغذو الكبد بذلك الدم جميع الجسد كما تقدم
من وصف ذلك ولذلك وجب ان يكون الشراب
مركبا للطعام ويكون مائيا لا يخالطه شيء ارضي البتة
فان العادة قد جرت بان يسمى كل ما يشرب شرابا
واما بالحقيقة فهو الشيء الذي اذا طبخ لم ينعقد منه
شيء فصار جميعه بخارا مثل الماء والشراب المسكر
الرقيق الصافي اذا لم يبق له ثفل البتة فاما ما يبقى له
ثفل او ينعقد منه شيء اذا طبخ فهو الى الطعام اقرب
منه الى الشراب مثل اللبن الذي يسمى شرابا وهو
طعام وشراب ولو لم يكن كذلك لما كان يتركب منه
اجساد الاطفال الذين غذاؤهم الاول منه ومنه
تتركب لحومهم وعظامهم وكذلك قد تتخذ منه
الاجساد الكثيرة بالصنعة مثل الجبن والمصل وغيرهما

وهكذا طبيخ العنب وربوب جميع الفواكه فانه يتخذ
منها اطعمة كثيرة فلذلك يجب ان يكون كل منها
الى الطعام اقرب منه الى الشراب والربوب كلها
تغذو الجسم الارضي والماء والشراب الصافي
لا يغذوان الجسد واصل الاشربة كلها الماء الذي
جعله الله تعالى قواما لحيوة كل ما انشاه في هذا
العالم وهو شراب مشترك لجميع الحيوان لا يستغني
عنه شيء منها في قوام حيوته ثم صار الانسان بعد
مشاركته للحيوان في الحاجة الى الماء مخصوصا باشربة
سوى الماء يتخذها بصنعته وتدبيره اما من عصارات
الاشياء التي تؤخذ رطوباتها وتطبخ واما ان يخلط
بعض انواع الاشربة اما ليغير به الماء الذي يشرب
على الطعام اذا كان كريه الطعم او وخيم المزاج
لان الماء وان كان به حيوة كل شيء فان من اصنافه
ما يوجد كريه الطعم فلا يستغني عن مزجه بما يصلحه

وان كان عذب المذاق الا انه يضر ببرده ورطوبته
كثيرا من الناس كالمشايخ والذين يغلب عليهم
مزاج البرودة والرطوبة فانهم ربما تاذوا بشرب
الماء الكثير واحتاجوا الى مزجه بما يصلح من مزاجه
ويتخذ بعضها لطلب اللذاذة وليجعل مشروب الانسان
اشهى واطيب من المذاق ويتخذ بعضها للدواء وايضا
للمعالجة مثل الاشربة التي يستبشع طعمها ويتناول
للكثير من الامراض والعلل وانما القصد من ذكر الاشربة
في هذا الكتاب لما يدخل في باب الغذاء دون
ما يدخل في باب الدواء وهو ما تهيا شربه على
الطعام والدوام عليه ويقوم مقام الماء فاما ما لا يتهيأ
شربه على الطعام والدوام عليه فهو داخل في باب
العلاج مثل شراب البنفسج والنيلوفر وما اشبههما مما
يتعالج به للحرارة ومثل شراب الحنديقون واشباهه مما
يتعالج به للبرودة فاما ما يدخل في باب الغذاء ويتهيأ

الدوام عليه فمثل ماء العسل والسكنجبين وليس من
هذا النوع شيء احمد واصلح لاكثر الطبايع من
السكنجبين الساذج المتخذ من العسل والخل او من
السكر والخل والعسل اقوى من السكر فيما يراد السكنجبين
له وذلك لما في العسل من قوة الجلاء وفي الخل
من قوة التحليل والاشياء التي تدفع اعراض العفونة
والفساد عما يفضل استبقاؤه من الاغذية والادوية
انما هي اربعة اشياء اولها الملح والثاني الخل والثالث
العسل والرابع الصبر وكل واحد من هذه منفرد
بطعم من الطعوم الاربعة التي هي الحلاوة والمرارة
والملوحة والحموضة وكل شيء عولج بواحد من هذه
الاربعة امن عليه اسباب العفونة والفساد الحاصل
فلما اجتمع في السكنجبين قوتا العسل والخل اللتان
لهما الجلاء والتحليل وعلى هاتين القوتين مدار افضل
المعالجات صار الشراب المتخذ منهما من افضل الاشربة

المستخرجة للانتفاع بها غير ان الذي يصلح للدوام عليه
من السكنجبين انما هو الساذج منه فاما ما عمل بالاصول
والبزور فهو كالمشترك بين اشربة الغذاء واشربة
الدواء وذلك انه ربما صلح لاصحاب العلل المتولدة
من السدد فاما الذين يشكون الحرارة فادمانهم اياه
ضاير لهم واذا كان ساذجا صلح للاكثرين من الاصحاء
والاعلاء بان يميل الى الحلاوة مرة والى الحموضة اخرى
بحسب اختلاف المواضع وفصول السنة فلذلك
صار من افضل الاشربة المعمولة فاما ماء العسل فانه
شراب فاضل من افضل الاشربة معين على الجلاء لمن
صلح له من اصحاب الرطوبة والبرودة وليس يصلح للذين
هم في ضد هذه الطبيعة من اصحاب الحرارة واليبوسة
واما الالبان فهي الى ان تكون طعاما اقرب منها الى
ان تكون شرابا ومن اجل ذلك اوقعناها في باب
الطعام لما بينا من انها توجد غذاء للاطفال ولكثير

من الذين لا يجدون غذاء سواها فتكون طعاما لهم
وشرابا

القول في الشراب العنبي الرقيق الذي يسكر وطبيعته ومنافعه ومضاره

افضل الاشربة
التي استخرج الناس صنعتها بتدبيرهم وعقولهم
الشراب العنبي الرقيق الذي من طبعه الاسكار
وهو اشرفها جوهرا وافضلها تركيبا واكثرها نفعا اذا كان
التناول بقصد ومن غير اسراف وذلك لفضايل
استجمعت فيه نحن واصفوها فمن تلك الفضايل
انه ليس منها شي يجمع في نفسه منفعة للجسد والنفس
غيره لان منفعة الاجساد انما هي فيما يفيدها صحة
وقوة ومنفعة الانفس انما هي في ما يفيدها سرورا
ونشاطا وهذان الشيئان اعني الصحة والسرور
هما الغاية من مطالب الناس في هذه الدنيا وليس
يجتمعان في شيء من الاطعمة والاشربة الا في هذا
النوع من الشراب ولا سيما ابدان الناس وذوي

الضعيف منهم اذا اخذ منه بقدر ولم يكن بالانسان
علة تمنع من شربه وهو يعد ابلغ في باب التقوية
من اللحم وذلك ان اللحم انما يظهر تاثيره في الابدان
بعد مدة من الزمان واما هذا الشراب فان فعله
في تقوية ابدان شاربيه يظهر في وقت شربه على
المكان وذلك كما نجد يحدثه في العروق من ادرارها
وفي الالوان من تغيرها فيستدل بذلك على انه
تم فعله في تلك المدة القصيرة من الزمان والقوة
التي يستفيدها الانسان الضعيف من شربه
هو شيء يحسه من ساعته فهذه منفعته الظاهرة في
الابدان المساوية لمنفعة اللحم بل الزايدة عليها
واما منفعته للانفس فهي ما يفيدها السرور ٥
والنشاط وذلك شيء خاص له دون ما سواه من
الاطعمة والاشربة لانه ليس شيء منها يتغذي
لذته الجسد الى النفس فيفيدها من فرط السرور

والنشاط والابهجة والاهتزاز وغنى النفس ورحب
الذراع والتخلي من الهموم والاحزان ما يفيدها
هذا الشراب ومن تلك الفضايل انه يفعل في قوى
النفس افعالا عجيبة باظهاره منها ما لا يرى موجودا
فيها قبل شربه مثل قوى الشجاعة والسخاء فقد علم
انها من اشرف قوى الانسان وان لم يكن الشراب
منه يشجع الانسان الجبان ويسخي البخيل وبزيادته
بعد فيما يكون موجودا فيه منها مثل قوة الفهم والحفظ
والذهن وذرابة اللسان وحدة الخواطر فقد علم ان
هذه الفضايل تتزيد فيه اذا بلغ الحال المتوسطة في
الشرب ومن قبل افضائه الى السكر ومن تلك الفضايل
انه الشيء الذي جعل سببا لاجتماع المتحابين من
الاخوان عليه للمحادثة والموانسة والاجتماع
اشهى لذات النفوس اليهم وهو الامر المحبب اليهم
بالطباع فانفسهم تميل اليه في احوال السراء والضراء

وو جوه العوايد والنوايب واذا اجتمعوا للسرور فالشراب
الذي يفيدهم في مجلس الشراب الاجتماع ويستديمه
لهم الي انقضايه فاما الطعام خاصيا كان مثل الدعوات
او عاميا نحو الولايم فانه اذا اجتمع جمعا من الناس
قضوا اوطارهم منه ولم يكن لهم شراب يجمعهم تفرقوا
سريعا وكان همة كل واحد منهم ما وراءه من حاجته
والشرب يفعل خلاف ذلك من مصيره رباطا لهم
لا يدعهم ان يتفرقوا فيتم لهم لذة الاجتماع ومعلوم
ان الاجتماع انما يطيب بسماع او محادثة فانه ليس
من اللذات شي يعدلهما وبهما تعمر مجالس الانس
والسرور وهما لا يطيبان الا بالشراب وعامة
فالشراب هو الذي يعطي فضيلة الاجتماع والمحادثة
وهو الذي يوجب المنادمة ولا شي الذ واطيب
واشد تمكينا لاسباب الخصوصية والمفاوضة
بين المتحابين من التنادم وكذلك كان يوجد اخص

الناس بالملوك الذين يختارونهم للمحادثة ويقع عليهم
اسم الندماء والصحابة وكذلك يوجد اعز الناس
علي كل من المتواخين نديمه الذي يشاربه والندام
انما هو علي الشراب دون الطعام ومن تلك الفضايل
ان الانسان انما قوامه بالطعام والشراب كما وصفنا
واول الاشربة الذي جعله الله قواما للحيوة الماء الا
انه ربما عاد شربه بالضرر علي كثير من المشايخ والمتادين
بطبيعة البرودة والرطوبة واحتيج الي شراب يمزج به
فيكون بدلا منه وقد علم انه اذا احتيج الي ذلك
لم يقدر علي شي من الاشربة يتهيا ادمان شربه
علي الطعام من غير ان يمله الانسان او يغير طبيعته
علي تطاول مدة شربه اياه غير هذا الشراب فانه اذا
مزج مزاجا تاما قام مقام الماء في قطع العطش
وزاد عليه في المنفعة بانه لا يضر مضرته فاما
ما سواه من الاشربة كالسكنجبين وماء العسل وغيرهما

فان كلا يسام ويمل على طول الشرب ولا يقطع
العطش قطعا تاما فيحوج متعاطيه على حال الى شرب
الماء ومعاودة ضرر ومن تلك الفضايل ان الانسان
اذا تناول هذا الشراب قطعه عن سائر شهوات
الاطعمة والاشربة فلم يشته شيا منها بعد
ابتدائه في شربه واما اصناف الاطعمة والاشربة
مما سواه فليس حكمها هذا الحكم لان الانسان انما
يقطع شهوته عن تناولها بانتهاء قوته وامتلاء معدته
فاما ما دام فيها فضل فان نفسه تتوق الى تناول
الشيء بعد الشيء مما تقدم اليه او يقع بصره عليه
الى ان تثقل وتمتلى معدته وتقطعه الكظة فدل
ذلك على ان هذا الشراب هو نهاية اللذات التي
اذا بلغها الانسان لم يتوق معها القوة الشهوية بعد
الى شيء يتناوله زيادة عليه ومن تلك الفضايل
ان كلا من المطاعم والمشارب سواه فان الانسان

يبتدي به مستلذا لتناوله ثم لا تزال شهوته تفتر
وتضعف حتى يقطعه عنه الشبع والري على سبيل
بشم له وملال منه وعزوف عنه فاما هو فحكمه
ضد ذلك وهو ان متناوله يبتدي فيه وهو مستبشع
متكره له ثم لا يزال على تماديه في شربه تزداد نفسه
شهوة له وميلا اليه وتوقا عليه حتى تقطعه نابيتها
قوته وذهاب عقله وهو اشهى شيء اليه واثره لديه
فيحل بوجود هذه الصفة فيه محل الاغذية الروحانية
من السماع والمحادثة واشباههما التي لا يمل
الانسان تناول لذاته منها ملالة لما يتناوله من
الاغذية الجسمانية ومن تلك الفضايل ان كلا
مما سواه من الاطعمة والاشربة فانما يفعل فعلا
واحدا في التحرير او التبريد او الترطيب او التيبيس
في حال ولا يصلح لصاحب طبيعة اخرى واما هذا
الشراب فانه يتهيا ان يكون بنفسه لاختلاف جوهره

وطعمه ولونه وكيفية مزاجه عند الطبايع المختلفة
علاجا لعلل متباينة فهذه الفضايل التي وصفناها
في هذا الشراب متى كان التناول على سبيل الاقتصاد
فاما اذا خرج متناوله الى حد الاسراف فيه فان
هذه المنافع الموصوفة تستحيل الى مضار لا يوجد
شي يجري مثل جنايتها على الانفس والابدان وهذا
حكم مطرد في كل شي جليل القدر عظيم الخطر يعني
انه اذا وجدت فيه بازاء المنفعة المطلوبة منه
مضرة كانت تلك المضرة في وزن تلك المنفعة
فظاعة وشدة والمضار التي تتولد من الشراب باسراف
الماء تتولد بثلثة معان من السكر والخمار وما يعقبه
ادمان الشرب باسراف اما الذي يتولد عن السكر
فزوال العقل الذي اذا ذهب سلطانه استوت
حال من يفقده منه وحال المجنون المستلب العقل
بل يوجد اسوء حالا منه وبطلان الحواس التي

بها تظهر الافعال الحيوانية من السمع والبصر
وما سواهما واعتقال اللسان الذي هو آلة البيان
والمنطق اللذين بهما فضل الله الانسان على ساير
الحيوان وعدم منفعة آلتي المشي والتناول من
اليدين والرجلين حتى يبقى الانسان جثة مملوة
من الشراب لا يعقل ولا يسمع ولا يبصر ولا يدري
شيا ولا يفقد ولا يخاف ولا يهاب ولا يوجد عنده
دفع ولا منع ولا انصاف ولا انتصاف واما ما يتولد
عن الخمار فخبث النفس والرداءة وبلادة الفهم وكلال
الحواس وفتور الشهوات وتنغيص اللذات وكمود
اللون وذهاب اشراقه وبهائه حتى يتصور صاحبه
بصورة من عملت فيه علة متعبة واما ما يتولد عن
ادمان الشراب بالاسراف الذي هو فعل المستهتر
به فهذا التخلف الموجود في قوى نفسه من الذهن
والفهم والذكاء وفي قوى بدنه من ضعف الكبد

وسائر الآلات الغاذية وقلة الغذاء وسوء الاستمراء
وفتور الشهوة للطعام وسوء هضم ما يتناول منه
واستحالة اللون الى التهبج والكمودة والرعشة
المستولية على الاعصاب وتعطل عامة الجوارح
والاندفاع بعد ذلك الى الامراض الصعبة المتلفة
من السل والدق والاستسقاء وما اشبهها مع اشتغال اهله
في هذه الحوق عن مصالح الدين والدنيا وقد علم
انه ليس وراء ما وصفناه غاية في المضار النفسانية
والجسدانية **القول في انواع الشراب** انواع
الشراب في قوامها وطعومها والوانها وروايحها
تختلف بحسب جواهر الاعناب التي تتخذ منها
وما ينالها بعد ذلك من كيفية الطبخ فيوجد
بعضها ارق وبعضها اغلظ وبعضها اصلب وبعضها
الين وبعضها احر وبعضها اقل حرارة وبعضها مايلا
الى السواد وبعضها مايلا الى الحمرة وبعضها مايلا

الى البياض وما سوى ذلك من الالوان وبعضها
يوجد شديد المرارة والعفوصة او غير ذلك من
الطعوم وبعضها يوجد طيب الرايحة وبعضها على
خلاف ذلك ولكل نوع منها طبيعة تخالف طبيعة
غيره وكذلك ليس يتهيا ان يكون المختار لجميع
الناس مع اختلاف طبايعهم وامزجتهم نوعا واحدا
لكن الواجب ان يختار لكل منهم ما هو اصلح له
في اصل تركيبه ومزاجه فيختار للبارد المزاج ما هو
اصلب واقوى وللحار المزاج ما هو الين واعذب
طعما واكثر مائية وكذلك يجب ان يدبر لصاحب
كل طبيعة من الطبايع فاما ما يجب بالحكم الاعم
في اختيار الشراب لنفسه فهو ان يفضل اولا
من جميع الصفات التي يشترط وجودها فيه
واستكمالها فيه للرقة والصفاء اما الرقة فهي صفة
توجد في جوهره واما الصفاء فصفة تحدث

بالتعتيق وقد يوجد شراب صافٍ لمكان التعتيق والشراب يختار لاربعة معان وهي القوام والطعم واللون والرايحة فانهما تابعان لهذين اذا عدمت فضيلة اللون والرايحة فيه لم يلحقه من العيب ما يلحقه الا بفقد القوام والطعم فينبغي ان نقصد في اختيار الشرب لوجود فضيلة القوام التي هي الرقة والصفاء فيه مع اي لون وجد عليه وذلك ان الشراب انما حمد بفعله في البدن الذي هو التحريك للقوى وهذا الفعل يفعله بالرقة التي هي صفة له في جوهره ثم بالصفاء الذي هو صفة تابعة للرقة ويكون بهما جريه في اجزاء البدن وسرعة وصوله اليها فمتى عدم الرقة اصلا بطل ان يكون شرابا مسكرا البتة وعاد الى طبيعة الطلا الخاثر ومتى كان فيه شيء من الغلظ فان ذلك الغلظ انما يكون بسبب اجزاء ارضية تخالطه فاذا صار الى المعدة

نفذت الحرارة ما لطف من اجزائه وصيرته بخارا وصعد الى الراس وتحلل وبقي ما غلظ منه في المعدة فصار خمارا موذيا والخمار من الشراب نظير ما يبقى في المعدة من الطعام غير منهضم فيصير تخمة فالخمار هو تخمة الشراب واذا كان في شراب رقيق الجوهر كدورة ما يتخذ حديثا فانه برقة جوهره يمر في العروق مع كدورته وتلك الكدورة انما هي اجزاء ارضية لم تفارقه فتصير تلك الاجزاء متبددة في العروق والمجاري الضيقة وربما امتدت الى امراض خبيثة تولد تلك السدد **القول في مزاج الشراب** ومما يحتاج معه في امر الشراب تدبير مزجه اذ كان املك شيء به وكان هو الشيء الذي به تتغير طبيعة النوع الواحد من الاشربة حتى يصلح للطبايع المختلفة ولا يجوز ان يكون شيء في المزج محدود المقدار بسبب الاختلاف

الموجود في جواهر الاعناب وكيفية الطبخ ومايوجد
عليه قوام الشراب ومزاج بدن الشارب وفصول
السنة فان كلا من هذه المعاني يمنع ان يوجد للمزاج
مقدار محدود وانما يجب ان ياخذ الشارب عن
ذلك من طبيعته ومزاج بدنه وما يجب حال الشراب
عليه من الرقة والغلظ والقوة والضعف وما يكون
منه حديثا او عتيقا غير ان الذي يتهيا ان يقال فيه
بالقول المجمل هو ان الشراب يوجد لثلثة اغراض
كما ذكرنا هي العلاج وهضم الغذاء وطلب الانس
فاذا كان اخذ للعلاج نحو ما يعالج به صاحب البرودة
والرطوبة فانه يجب ان ياخذ صرفا او ما يقارب الصرف
واذا كان اخذه لهضم الطعام وقطع العطش فينبغي
ان يكون المزاج فوق المرتبة الاولى وبحال متوسطة
تصلح لهضم الطعام وقطع العطش معا واذا كان
اخذه لطلب الانس فينبغي ان يكثر مزاجه لان اخذ

يستكثر الاستكثار منه فاذا بقي وفيه شي من اللذع
وقويت حرارته اسرع الى شاربه السكر وخيف عليه
اذى الخمار والعلل المتولدة في الكبد والاحشاء
بسبب امتلاء الاوعية منه على لذعه وحرارته
ثم مما يجب في تدبير المزاج ان تكون الوظيفة التي
يقدرها الانسان لنفسه من الشراب يتقدم في
مزجه قبل تناوله اياه بيوم او ليلة او بساعات
ليجود امتزاجه بالماء الذي يحمل عليه وذلك
ان كل ما ركب من الاغذية والادوية فانه لا يجود
اختلاطه وامتزاجه الا بمدة من الزمان يتحد فيها
بعض اجزائه ببعض ولهذا من السبب ما يومر
بان لا يتناول الادوية الشريفة في وقت خلطها
دون ان تاتي مدة من الزمان عليها ليصير اختلاطها
فيها كالشي الواحد

القول في اوقات الشراب

ونقدير ما يوخذ من الشراب فاما اوقات الشرب

فانه لا يجوز تحديدها لان حكم الشراب مشابه
لحكم الطعام في معنى واحد وهو ان يكون تناوله
في وقت الحاجة اليه وبمقدار الكفاية فلو كان
الشراب انما يتناول لما يتناول له الطعام من قصد
الاغتذاء به فقط لكان هذا القول كافيا غير انه
قد يتناول مرة للغذاء ومرة للعلاج وثالثة لتحصيل
اللذة والسرور بشربه واذا كان كذلك فان الحاجة
تلزم الى زيادة قول في اوقات الشرب فنقول
اما من يتناول الشراب الرقيق للاغتذاء فان
منهم من يشربه على الطعام بدلا من الماء بعد ان يجد
اياه بمقدار الكفاية وقد يوجد ذلك موافقا لمن
اعتاده من الذين يشكون برودة المعدة وكثرة رطوبتها
فاما اصحاب المعدة الحارة فليس ذلك لهم بصالح
بل هو ضار لتثبيطه الطعام ومنعه اياه من جودة
الانهضام والاصلح لهم ان يسكنوا عطشهم

بالماء دون الشراب ليطفئ لهيبه ومنهم من يشربه
بعد استقرار الطعام في المعدة ليعين على هضمه
وهذا التدبير هو الاصوب والاوفق للاكثرين
واما من يتناول الشراب للعلاج فانه ربما جعله
مكان الدواء فيتناوله صرفا قبل الطعام اذا كانت
معدته كثيرة البرودة والرطوبة ضعيفة الشهوة
ليقلل به من برودتها ورطوبتها ويشحذ منها قوة الطعام
وهذا تدبير لا يصلح الا الخواص من الناس فاما
الاكثرون منهم فالاصلح لهم ان لا يتناولوا شرابا
قبل الطعام ولا سيما الصرف منه فانه يلذع المعدة
وكثيرا ما يؤدي الى الاضرار بالكبد وتوليد علل
فيها وكل الذين يتناولون الشراب للغذاء والعلاج
فينبغي ان يكون اخذهم منه بقدر الحاجة وان لا يقع
فيه اسراف واما الذين يتناولونه بقصد اللذة والشهوة
وطيب الانس والسرور فانهم يحتاجون الى الازدياد

منه ليبلغ بهم طيب الانفس ووجود الاريحية
فانهم لا يصلون الى ذلك الا بان ياخذوا منه
القدر الذي يملاء العروق ويسخن الدم ويرفع البخار
الى الراس ويحرك قوى النفس واوقات شرب
هذه الطبقة تختلف فان منهم من يشربه صبوحا
وهو الشرب في اول النهار ومنهم من يشربه غبوقا
وهو الشرب في آخر النهار وبالعشي فاما شرب
الصبوح فليس من مذهب من يتناول لذاته وشهواته
على سبيل اقتصاد وتدبير صواب ولزوم استعمال العقل
والمروة فيها بل هو من مذهب اهل البطالة والترف
والذين يركبون اهوآءهم في تناول شهواتهم ولا يبالون
ما يقع من الخلل في مصالح ابدانهم وانفسهم وذلك
ان المصطبح الذي يريد استتمام لذته يعطل على
نفسه نهاره وليلته ويفنيهما فيها اشغاله اذ ليس احد
من الناس يسعه بحكم الدين والعقل ان يعطل على

نفسه يوما ويقصره على لهوه ولذته من غير ان يقضى
فيه شيئا من اشغال معاشه ومصالح اموره والامر
في هذا على الملوك اصعب وهم الى منافسة انفسهم
في هذا الباب احوج لانهم موكلون بسياسة
العباد وعمارة البلاد واوقاتهم تضيق عن ان يذهب
شيء منها باطلا وان لا يجعل بازاء عمل جليل من
الاعمال وفي شغل مهم من الاشغال وكذلك
كل من طبقات الناس على حدته وبحسب مرتبته
فانه لا يسعه ان يبتدي يوما من ايامه بلذة ماكل
ومشرب ويشغله بهما ويقصره عليهما الى آخره دون
ان يفيت نفسه بذلك امورا واجبة عليه واما
شرب الغبوق الذي هو شرب العشي فانه شرب
محمود وما زال استعماله من مذاهب الملوك
والحكماء لانه يتناول عند استقرار الطعام في
المعدة وحاجته اليه ليعين على الهضم فيتغلل بد

المتعاطي له الى ان يبلغ حاجته منه عند مضي
صدر من الليل فيلقى نوما على وجهه وانتباها
لوقته ويجتمع له الى هذه المصلحة في امر بدنه
انه يجلس ليشرب في آخر نهاره وبعد قضاء اوطاره
من اشغاله ملكا كان او سوقة فيحصل نيل اللذة في
غير اضاعة واجب ولا تاخير لمهم واذا اخير وقت
الشرب من الليل والنهار فآخر النهار اصلح له من اوله
لما وصفناه واول الليل خير من وسطه وآخره لان
السهر على الشارب واحياء الليل به ضار للبدن
معقب لاعراض رديئة واذا اختير وقت الشرب
من فصول السنة فالشتاء اصلح من الصيف لان
آلات الغذاء والهضم يقوى في الشتاء لغوور الحرارة
واستبطانها الجسد فكما انها توجد على هضم الطعام
اقوى كذلك تكون على هضم الشراب اقوى واما في
الصيف فان القوة الهاضمة تضعف عن هضم الشراب

كما تضعف عن هضم الطعام وتجتمع الى حرارة الزمان
حرارة الشراب وتعقب المضرة فلذلك يجب ان يكون
الشراب فيه اقل والشرب في الخريف اصلح منه
في الربيع لان الخريف في طباعه باردا يابس والشرب
بحرارته ورطوبته يصلح من مزاجه ويسخن الدم الذي
قد عرض فيه عارض البرد واليبوسة في هذا الفصل
من موافقته للشرب شبيه بفصل الشتاء وذلك
لان الخريف مناسب للشتاء وهو من حيزه واما
الربيع فان الشرب فيه اطيب والنفس فيه اليه
اميل ومزاج الشراب بمزاج الربيع اشكل لان كلاهما
يسخنان الدم ويحركانه الا ان البدن له في هذا
الفصل اقل احتمالا وهو اسرع غلبة له فيه لتعاونهما
على تحريك الدم ورفع الابخرة الكثيرة من البدن
فلذلك يجب ان يكون التدبير في شربه فيه مبنيا
على الاقتصاد وان كانت الطبيعة الى ذلك اميل

للمشاكلة التي بين الشراب وبين هذا الفصل ولما
يحدثه الربيع بازهاره وانواره في الانفس من فضل
انس ونشاط ومناسبة الربيع للصيف كمناسبة
الخريف للشتاء فلذلك يجب ان يكون الشرب فيهما
اقل منه في الخريف او الشتاء واما اختيار الشرب
من قبل اوقات العمر وطبقاته فانه متى لم يكن القصد
في الشرب للاغتذاء والعلاج وكان لطلب اللذة
والاستكثار منه فان سن الشباب والكهولة به
اصلح من سن الصبي والشيخوخة التامة وذلك ان
الات الغذاء تقوى في الشباب والكهول فتقوى
على امساك الشراب الى ان تعمل فيه القوة الهاضمة
عملها وهي في الصبيان والمشايخ تضعف عن الهضم
فترطب اعصابهم وترخيها ويؤديهم ذلك سريعا الى
السكر والتعطل وهذا امر موجود في الاعتبار وهذه المشا
اعني ضعف الصبيان والمشايخ وكذلك النساء

في اعم الحكم عن احتمال الشرب الكثير لضعف
الادمغة والاعصاب منهم وقوة الشبان
والكهول على الاستكثار منه في الحكم الاغلب
فلذلك يجب ان يقل هذه الطبقة من الشرب
وان يكون ما يتناوله المشايخ من الشراب على سبيل
العلاج فانهم ينتفعون به لانه كالضد لمزاجهم
والعلاج انما هو كالمضادة وما يتناوله الشبان
على سبيل التلذذ والتلذذ انما هو بالمشاكل والمضاد
ولا يمكن الاستكثار منه كما يمكن الاستكثار من المشاكل
واما تفصيل ما يجب ان ياخذ من الشراب كل من
هؤلاء الطبقات فانه غير ممكن وذلك لاختلاف
طبايع الناس والطبايع المختلفة في القوة والضعف
لا ينتهيا ان يتخذ لها مقدارا من المشروب كما لا ينتهيا
ذلك في الماكول لان حكمها في هذا المعنى واحد
فمن الناس من يشبعه اليسير من الطعام ومنهم

من لا يشبعه اضعاف ذلك وكذلك منهم من لا يحتمل
من الشراب الا القدر اليسير حتى يبلغ ذلك به
غاية لا يبلغها غيره بشرب اضعافه واذا كان كذلك
فالواجب على كل من اراد ان يكون شربه بتقدير وعلى
سبيل صواب من التدبير وعلى الملوك خصوصا ان
ياخذ عيار المقدار من طبيعته وما يعلم انه يحتمله
بتوظيف ذلك القدر ليشربه ويوطن نفسه على
ان لا يزيد فيه بل يجعل شربه دون ما يحتمله ويدخر
فضله لوقت لهو يميل نفسه الى استتمامه فيه ثم
من الواجب على من اراد لزوم الادب المستحسن
في معنى الشرب من الملوك خصوصا ومن سواهم
ان لا يدمن الشرب الذي يشرب للذة والانس
لان ادمان هذا النوع من الشرب الذي يشرب
للذة يهدم البدن وتكل قواه وتغير شهوة الطعام
والشراب بل الاصلح له ان يتناول الشراب الذي

لا بد ان يبلغ منه الغاية عنتا وفيما بين ايام مرة
فان كان ممن اعتاد الشرب ولم يمكنه له قطعه
اصلا فيشرب منه مقدار ما يشرب للغذاء واستدامة
المجلس ولم يتجاوزه الى الاكثار منه الى ان يستجم
نفسه وتثوب اليه قوة الشهوة ويجد من نفسه
توقانا وتشوقا اليه فيتناوله عند ذلك وهو مشتهٍ
له حريص عليه فتكون طبيعته له اقبل ولذته فيه
اوفر والتشبه به اكثر **القول في الحالات التي يجب**
ان يختار للشرب او يجتنب فيها وكيفية الشراب
ونقول بعد تقديمنا ما قدمناه من القول في اوقات
الشرب وتقديره ان للانسان احوالا تصلح للشرب
فيها واخرى لا تصلح له اعني الشرب الذي يكون لطلب
الانس واللذة فاما الاحوال التي تصلح له فهي
احوال سلامة البدن من الامراض والاوجاع
وسلامة قوى النفس من الاعراض النفسانية المؤذية

كالغضب والحزن وما اشبههما فان هذه حالات
يجب ان يجتنب الشراب فيها هذا اذا كان الشراب
للانس واللذة فاما اذا كان الشرب للعلاج فانه
قد تكون الحاجة الى ان يتناول الشراب لبعض العلل
الهايجة من الاعراض البدنية وكذلك ربما احتيج
ان يعالج به بعض الاعراض النفسانية كالفزع والخوف
ليكسب شجاعة وقوة قلب يتهياء بهما ما ينافي من الخوف
والفزع والتهيب للامور الهايلة المقلقة فاما الغضب
المفرط والحزن المغتم فلا يصلح لهما تناوله لانه
يزيد في موادهما وقد وقع غلط من كثير من الناس
في هذا الباب لانهم ربما اشاروا على المغتم الحزين
ان يتداوي بالشرب ليتسلى به وهذا خطاء في التدبير
لان من فعل الشراب الزيادة في سخونة البدن وتهييج
قوي النفس فاذا صادف الغم والحزن مادة من
الشراب كان محله منهما محل الحطب من النار في

ايقاده اياها والزيادة في لهبها وهذا امر مشاهد
بالاعتبار اعني ما يفعله الشراب في الحزين والمغتم
اذا خالطه وتمكن منه قليلا فانه ربما ابكاه وحمله
على ان يحدث على بدنه من الجزع والقلق احداثا
منكرة كنتف الشعر وتمزيق الثياب وانما وقع
الغلط في هذا الباب من قبل ان الذين اشاروا
بسقي الحزين والمغتم لم يقصدوا بذلك السقي
الذي يمكن معه من الفكرة بل قصدوا به السقي الذي
يؤديه الى السكر حتى لا يعقل معه الامر الذي يحزنه
ويغمه وهذا تدبير صواب اذا قصد به ذلك البتة
وهو نحو ما كانوا يفعلونه من اسكار من يقصد الاقدام
عليه بمعالجة صعبة من قطع شيء من اعضائه او شق
او بط او كي فانهم ربما كانوا يسقونه من الشراب
ما يغلب على عقله لان لا يعلم ما هو نازل فيه فيقلقه
ويعدم الصبر عليه فاما الشراب الذي دون

السكر المهيج للفكر فهو من اعظم الآفات على الحزين
والمغتم واشباههم وفي الجملة ان الذي يشرب
الشراب للذة والانس ينبغي ان يكون صحيح البدن
وادع النفس رخي البال مزاح الاشغال غير منوب
لما يقسم قلبه ويشغل ضميره ليتهيأ له بذلك استخلاص
اللذة واستتمام السرور فاما كيفية الشرب الذي
يقصد فيه للذة والسرور فهي بحسب ما يدل عليه
العقل والتدبير الفاضل ان يبدأ الشارب في
وقت ابتدائه الشرب باخذ شربات وافرة منه ليسخن
بدنه حتى تدر عروقه ويتحرك منه قوى بدنه وتحدث
الاريحية التي تستعقب من الشراب في نفسه ثم
يقلل بعد من الشرب ويصل مواده بالشيء بعد الشيء
لان لا تنقطع عنه اللذة التي آثرها فيه الشربات
الوافرة ويدوم له بالمواد التي تتصل له بالشربات
الخفيفة فلا يسرع اليه السكر فتنقطع عنه لذة المحادثة

والمؤانسة فان الذي يشرب الشراب لطلب اللذة
انما غرضه منه ان ينال به حال الاريحية والسرور
التي يفضي اليها اخذ الشراب في وسط امره وقبل
الاندفاع الى السكر فاذا سكر بطلت تلك اللذة وسقط
لا يسمع ولا يبصر ولا يعقل فهو حري بان يستبقي
على نفسه هذه الحال التي هي غرضه وليطيلها شربه
ولا يقدر على استدامتها زمانا يكون له الامتداد
الا بان يكون تدبيره في الشرب هذا التدبير ويكون
مما يجتمع له الى هذا المعنى تهنيه لما يشرب فان
الذي يشرب الشراب بالتؤدة يقدر على الاستكثار
منه واذا تابع الشربات وداركها اسرع اليه الامتلاء
وعجز عن الشرب ثم مما يقترن بهذين المعنيين معنى
ثالث هو اردى الامور عليه في مصالح دينه ودنياه
وهو انه لا يوجد عند انقضاء مجلس الشرب مغلوبا
على عقله فان كان في مجلس نفسه نهض عنه غير سكران

وعقل امره واتسع لما يحتاج الي ملاحظته من مصالح
امر نفسه وحاشيته وان كان في مجلس غيره واحتاج
الي الانصراف عنه الي وطنه عقل من امر حركته
ونهضته ما يبلغه ويعود بسلامته من الغوايل التي
كثيرا ما يجنيها الشارب علي نفسه باسرافه في الشرب
ونهوضه عن المجلس مغلوبا علي عقله وما جري التدبير
في كيفية الشراب علي خلاف هذا المعني وهو ما هو
عليه اكثر متعاطي الشرب من العامة وهو ان يبتدي
الشرب بمقدار اقل ثم يزيدون فيه شيئا بعد شي
الي ان يجعلوا اوفر شرابهم في اخر مجالسهم وعند
انقضايها فان هذه المعاني التي قدمنا ذكرها ووصفنا
مبلغ عايدتها تنقلب الي اضدادها فهذه جملة كافية
لما يحتاج الي تدبيره المعني بمصالح بدنه في امر
الشراب وتناوله علي وجهه

الباب السابع في المشمومات

القول في طبيعة المشمومات ومضارها ومنافعها

ويجب ان نتبع القول في
الشراب القول في المشمومات وهي الاشياء التي
لها روايح طيبة او منتنة وذلك لان الغذا الاول
الاكثف والاغلظ الذي منه بناء الاجساد هو
الطعام وهو الشي الارضي ثم الذي يليه الشرب
وهو الطف منه لانه الشي المايي ثم الذي يليه
وهو الطف منه الشي ذو الرايحة وهو المشموم
وهو الهوايي والهواء الطف من الماء كما ان الماء
الطف من الارض والماء البحت لا يغذو وانما هو
مركب للطعام فاما الاشربة سوي الماء فانها تغذو
غذاء لطيفا وهي بعد تختلف في قدر الغذاء لان
ما كان منها ارق في قوامه كان اقل غذاء وما كان
اغلظ في قوامه كان اكثر غذاء وكذلك المشموم الذي
هو من جنس الهواء وذلك ان الهواء البحت لا يغذو
كما ان الماء لا يغذو واما الاشياء ذوات الرايحة

فانها تغذو اغذاء يسيرا اقل مما يغذوا الشراب والرا
تتولد من اشياء ارضية ومائية ونارية وان لم يكن ذلك
ظاهرا بالبصر فلذلك راي الاطباء ان يستعينوا
في حفظ الصحة واعادتها بالمشمومات فان منها
ما يدخل في الغذاء وهو الشيء الطيب الرايحة
التي تستمتع به حاسة الشم وتستلذه وهو الذي
يقع في باب حفظ الصحة ومنها ما يدخل في الدواء
وهو الكريه الرايحة الذي تنفر منه الطبيعة وللمشموم
تاثير عجيب في الابدان والانفس غذاء كان او دواء
يدل على ذلك فعل الادوية التي تهلك برايحتها
اذا شمها الانسان او تسدره او تهوسه او تصدعه
فبحسب شدة ضررها اذا ضرت تكون منفعتها اذا
نفعت ومعونتها الطبايع الضعيفة اذا قويت بها
في الامراض الحادثة **القول في اجناس المشمومات**
اجناس المشمومات كثيرة مختلفة وذلك ان منها

الاشياء الرطبة وهي اصناف الرياحين من انوار
الاشجار وزهر النبات والاشياء الطيبة الروايح
كالورد والنرجس واللفاح وغيرها ومنها اليابس
كالمسك والعنبر والكافور وغيرها وكذلك مقابل
هذه الاشياء الطيبة الرايحة اشياء منتنة الريح
من الصنفين معا اعني الرطب واليابس دخاني لمكان
يبوسته وقد قلنا ان الطيب من المشمومات يدخل
في باب الغذاء وان المنتن يدخل في باب الدواء
والذي يستعمل من المشمومات الرطبة الطيبة في
باب الغذاء اكثر مما يستعمل من المشمومات الطيبة
اليابسة **القول** في تدبير استعمال المشمومات
الطيبة قد اخبرنا بمبلغ فعل المشمومات في باب
الغذاء والدواء ومما يجب على المعني بصالح بدنه
ان لا يدع حظه من الاستمتاع بالروايح الطيبة
فان لها فعلا عجيبا في تقوية الروح والحرارة الغريزية

التي بها قوام الحيوة والعليل الى تقوية طبيعته
بها احوج من الصحيح وذلك عند عجزه عن الاخذ
بالحظ من اغذية المطاعم والمشارب لينوب عن بعض
فعلها في تقوية الانسان واذا قصد الصحيح من اصحاب
النعمة الاستمتاع بها فليس ينبغي ان يدمن ذلك
وان كان قادرا عليه بل الاصلح ان يجعل استمتاعه
بها غبا لمعنيين احدهما ان المشمومات الطيبة كلها
ذوات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فهي كثيرا
ما تضر بمن يشم منها ما لا يوافقه في مزاج بدنه كما ترى
شم الغالية يفعله باصحاب الحرارة وكما يفعله شم
الكافور في اصحاب البرودة فاذا استدام الانسان
تشمم اصناف الطيب والتبخر بها لم يخل من ان يؤثر
في دماغه وقوى بدنه تاثيرا يعود بالضرر عليه والاخر
ان حاسة الشم اذا انغمست في الروايح الطيبة
كلت وفترت اللذة منها وصار الانسان بالادمان

منها في محل الاخشم الذي لا يجد الرايحة البتة
ويعتبر ذلك من حال العطارين الذين يعالجون
صنعة الطيب فان حواسهم تمتلي من الروايح حتى
لا يكاد احدهم يجد لشيء منها رايحة وهكذا حال
الذين يدمنون شم الروايح المنتنة من الدباغين
وغيرهم فان حواسهم تالف ذلك النتن حتى
لا يكاد احدهم يتاذى به واذا تناول الانسان
الطيب غبا وعند توقان نفسه ونزاع طبيعته
اليه كان اشهى له موقعا منه وهكذا حال جميع
المحسوسات اللذيذة اذا اجم الانسان منها نفسه
حتى تتوق اليها ثم تناولها مشتهيا له فانه عند ذلك
يجد لذتها على التمام والكمال ومن التدبير الفاضل
في باب الاستمتاع بالمشمومات الطيبة امران
احدهما ان لا يدني الانسان شيا منها الى انفه
ادناء كثيرا فان كل مشموم منها يغلب عليه كيفية

قوته من الحرارة او البرودة تضر بصاحب مزاج من
المزاجات فاذا تشمم الطيب من بعد كان اسلم
له من اذاه وادفع لغايلته ولكن الاصلح ان يبخر له
المجلس الذي يكون فيه ليختم به فيصل اليه من رايحة
الشي المعتدل الذي لا يضر به ولا يخلص اليه منه
ما يوذيه وكذلك يجب ان يبخر له ثيابه ثم يلبسها معطرة
ليكون ما شم من رايحتها الذ وادوم واشد اعتدالا
واقل اذى وهذا نظير ما قلناه في باب الاستدفاء
من البرد انه يجب ان يسخن البيت ثم يجلس فيه بوقود
يكون بعيدا منه لينا له من حرارة هواء البيت القدر
المعتدل فيكون الذ واسلم من الغايلة التي ربما اصابت
من يقرب من الصلا وينا له وهجه ولفحه فيضر به
ذلك لافراطه عليه والاخران يكون ما يستمتع به
من المشمومات ان كانت رياحين اصنافا مجموعة
من ذوات طبايع مختلفة حارة وباردة ومما يقدر

عليه في زمان واحد ليعدل بعضها بعضا فيعتدل
روايحها وتصلح لصاحب كل طبيعة واما ان كانت
اشياء يابسة كانواع العطر فبان تركب من اصناف
من العطر متضادة من حار وبارد كالبرمكي واشباهه
مما يقع فيه اخلاط كثيرة فانه يكون عند ذلك
اشد اعتدالا واصلح لجميع اصحاب الطبايع المختلفة
فان الطيب اليابس المفرد انما يجب استعماله اكثر
ذلك في العلاجات كنحو معالجة اصحاب الحرارات
بالكافور والصندل وغيرهما واصحاب البرودات
بالمسك والعود وغيرهما فاما ما يتناول للذة
والاغتذاء فافضله ما كثر تركيبه ووقعت فيه
الاخلاط المتضادة كي يعتدل بذلك قوته ورايحته
وذلك شبيه بما يوجد عليه حال الاطعمة فان
اكثرها تركيبا الذها واطيبها وكذلك حال الادوية
فان اشرفها واكثرها نفعا لاصحاب الطبايع المختلفة

ما لطف تركيبه ووقعت فيه الاخلاط الكثيرة
المختلفة القوى يحتاج الى درجات الكبار فمن جهة
التدبير في المشمومات بالقول المجمل الباب
الثامن في تدبير النوم القول في صفة النوم واوقاته
وعلته ومنافعه حاجة الانسان وكل
حيوان الى النوم حاجة ضرورية وذلك انه لا بقاء
لشيء من الحيوان بغير حظ من النوم قل او كثر ليستريح
به من تعب حركات اليقظة وتثوب اليه قوته وتتصل
منها ما دثر حتى عدم النوم اصلا فنيت في آخر الامر
حركاته وجفت رطوبته ومن الدليل على ذلك الاعراض
الرديئة التي تعرض للانسان متى اصابه سهر مفرط
من ذبول الاعضاء وتحول الجلد وغؤور العين ونفور
النفس والعلامات المنكرة التي يعلم معها انها ان دامت
بالانسان ولم يستروح منها الى انها تسرع في اهلاكه
والنوم انما يعرض للبدن بالبخار الرطب الذي يرتفع

من الجسد الى الراس فيملأ تجويفه ويرطب اعضاءه
فيسترخي ويحدث النوم فمادة النوم انما هي من
الرطوبة وكل من كان ارطب بدنا كان النوم عليه
اغلب وكان حظه منه اكثر ومن اجل ذلك صار
الصبيان اكثر نوما من الشبان لغلبة الرطوبة على
اجسادهم وكذلك النساء اكثر نوما في الحكم الاغلب
من الرجال لكثرة الرطوبة في اجسادهن وكذلك
المشايخ اكثر نوما لهذه العلة الا ان رطوبتهم ليست
باصلية عارضة ولذلك يضعف نومهم ويكون اكثره
نعاسا لا نوما يستثقلونه ومن اجل ذلك ايضا صار
اصحاب المرة الصفراء وذووا الطبايع اليابسة اقل
نوما من الذين يغلب عليهم الرطوبة وصار السهر
الكثير القوي انما يعرض للذين تصيبهم الامراض
الحارة اليابسة من البرسام وما اشبهه القول
في تدبير اوقات النوم وحالاته وما يعرض من المضار

في الاكثار منه ان النوم وان كانت منافعه من
الكثرة بحسب ما وصفنا فان هذه المنافع انما تكون
موجودة فيه اذا كان الاخذ منه بقدر ما يحتاج
اليه البدن في بقائه وصحته فاما اذا افرط وكثر
وتجاوز الكفاية فانه تعرض منه مضار توازي في
الجلالة والعظم المنافع التي توجد فيه اذا كان الاخذ
منه بقدر الكفاية نحو استرخاء البدن وثقله وتهيج
الوجه وذهاب مائه وكلال الحواس وضعفها
وامتلاء الاعضاء من فضول الرطوبة التي تثقلها
وتفتر حركاتها وربما كان سببا لعفونة الاخلاط
وتولد الامراض منها وما يعرض ذلك من البلادة
في قوى النفس الفاضلة من الحفظ والفهم والذكاء
والذهن واذا كان كذلك فالواجب على كل معني
بصلاح بدنه ان يحسن تدبير النوم في اختيار اوقاته
والحالات التي يستجلبه فيها وقدر ما ياخذ منه وليس

في ذلك تقدير معلوم لاختلاف طبايع الناس
اذ كان منهم من يكتفي منه بقدر لا يكتفي به غيره
الا ان يقال في ذلك بالحكم العام فنقول اما تدبيره
من قبل السن فان الصبيان يحتاجون منه في انهضام
غذائهم ونمو اجسادهم الى اكثر مما يحتاج اليه الشباب
والشبان بعد يحتاجون منه الى اكثر مما يحتاج اليه
منه المشايخ لان الحرارة واليبس يغلبان على ابدان
الشباب فبهم حاجة الى النوم ليرطب اجسادهم
ولا يزيد في تجفيفها فلذا النوم واما المشايخ فان
حاجتهم الى النوم دون ذلك لان اجسادهم تكثر
فيها الفضول الرطبة الفجة وليس في ابدانهم من الحرارة
ما يهضمها اذا ناموا والنوم يكسبهم زيادة في تلك الرطوبات
المثقلة لابدانهم المرخية لاعضائهم فلذلك لا يصلح
الاستكثار منه لهم واما تدبيره من قبل فصول السنة
فان الانسان في الصيف اليه احوج منه في الشتاء

وذلك لان الحرارة واليبس يغليان علي الاجساد
في فصل الصيف وايام نهاره تطول فيتعب الانسان
بحركات اليقظة ويحتاج الي اجمام البدن واراحته
وترطيب جفوفه بالنوم فهو علاج للابدان في هذا
الفصل اذا اخذ منه بقدر وهو اليه في الخريف احوج
منه في الربيع من جهة مزاج الفصل الا انه كثيرا
ما يورث ثقل الابدان فيكون بهذه الجهة الاستكثار
منه غير محمود واما في الشتاء فانه يستغني عنه
لقصر نهار الشتاء وبرده ويتهيا ان يوخذ منه الكفاية
في بعض ليله والطبيعة تستدعيه في لياليه لغوور
الحرارة في باطن الاجساد واثارتها ما يثير من الابخرة
واما في الربيع فتكون الطبيعة اليه اميل لان رطوبات
الابدان تتحلل في هذا الفصل وتثير في الاجساد
ابخرة مولدة للنوم فيشتهيه الناس وخصوصا الاحداث
منهم الذين تغلب عليهم الرطوبة فيكون ما يوجد

منه في هذا الفصل شهيا كالغذاء المستلذ وما
يوجد منه في الصيف شهيا كالعلاج واما تدبيره
من قبل ساعات الليل والنهار فقد علم ان الوقت
المتهيا له بالطباع انما هو الليل لانه ببرده واظلامه
منيم بالطبع فالنوم فيه امر طبيعي والنوم بالنهار امر
عرضي مختلف لان الله عز وجل جعل الليل للسكون
والراحة والنهار للحركة والانتشار كما قال جعل
لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله وقال
وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا فتدبير
النوم في اوقات الليل والنهار ان يكون النوم اذا كان
ليلا ويتعود الانسان السهر وكان من عادته ان يسهر
ويحيي بعض ليله للمسامرة او المحادثة او لحاجة من حاجاته
ان يجعل سهره في اول الليل وان لا يلحقه وقت نصف
الليل الا وهو نائم فيه لان ذلك الوقت هو وقت
استحكام الظلام وهو الليل بالحقيقة فالنوم فيه

انفع للبدن وابلغ في تغذيته وتقويته من النوم فيما
سواه من اوقاته وكذلك يجب ان كان للانسان
سهر في بعض الليل ان يعقب ذلك بنوم عند
السحر وقبل طلوع الفجر فان اتصال السهر من آخر
الليل باول النهار ليس بصالح للابدان لانه يفترها
ويذبلها ومن اجل ذلك صار كل من الاصحاء والاعلاء
تميل طبيعته في ذلك الوقت الى اغفاء واخذ بحظ
من النوم فلذلك لا يجب ان يحمل فيه الطبع على
خلاف جبلته واما اذا كان النوم بالنهار فالافضل
ان يكون في المتوسط من ساعاته وهو وقت الزوال
لانه الوقت الذي ينتهي فيه قوة النهار وينتهي فيه
وقت الانسان الى غايتها من الحركة والتعب فيحتاج
الى الاستراحة والاستجمام فلذلك يكون فيه
النوم افضل واما النوم في طرفي النهار اللذين هما
الغداة والعشي فغير محمود وذلك ان اول النهار

هو وقت طلوع الشمس وحركات الحيوان وتحرك
القوى في اجسادها واقبال كل شي من العالم
فالنوم في ذلك الوقت خلاف ما في الطبايع وتنكيس
الامور الطبيعية عن جهاتها فاذا تعود الانسان
النوم في ذلك الوقت وهو نوم الصبحة احدث
فتورا واسترخاء في قوى النفس والبدن واحال لون
البدن الى التغير واوقات الانسان ملكا كان
او سوقة الافضل من اوقات ابتدائه في الاعمال
وافتتاحه لها وهو اول النهار واما بالعشي وما يقرب
من غروب الشمس فان آخر النهار يتصل بالليل ويقرب
وقت ذلك النوم من وقت النوم الطبيعي الذي
هو نوم الليل فيفسد عليه وينغصه اياه فيعود ذلك
بالضرر عليه في بدنه واما تدبير النوم من قبل حالات
الانسان فانه يجب ان يكون النوم يعقب تناول
الطعام لتقوي به الطبيعة على جودة هضمه فقد قلنا

فيما تقدم ان استمراء الغذاء على وجهه انما يكون مع
النوم لان الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور الى
عمق البدن وتستبطنه فتتفرغ عند تعطلها عن حركات
اليقظة والتصرف لهضم الغذاء ولا يكون لها عمل سواه
وكذلك يجب ان يكون النوم يعقب حركة المشي
الكثير وحدوث التعب للاستراحة والاستجمام
ومن الاحوال التي يحمد فيها النوم حال الغم والخوف
لانهما يهيجان في قلب الانسان حرارة غريبة موذية
والنوم يقلل من تلك الحرارة ويمنع من الفكر التي هي
اقوى موادها وازيد ما فيها واما مقدار وقت النوم من
ساعات الليل والنهار فقد قلنا انه لا يكاد يتهيا تحديده
مع اختلاف الطبايع والعادات من الناس الا ان
الذي يتهيا من ذلك بالحكم الاعم لجميع الطبايع
هو ان يكون النوم ثلث جميع ساعات الليل والنهار وان
يكون ثلثاها لليقظة والتصرف في اقتناء الفضايل

والقيام بمصالح الدين والدنيا فان هذا امر حكم به
الذين تكلموا في تدبير الافعال الجسدانية والنفسانية
وهو الامر الذي يوجبه النظر من العقل وذلك
لان اليقظة حيوة وحس والنوم يعطل العقل
والحس فواجب ان يكون حصة هذا الشي الافضل
من الاوقات اكثر من حصة الشي الارذل ومما يجب
اصابة حكم التدبير الافضل فيه من اسباب النوم
وحال الانتباه منه وذلك ان كلا من اصناف
الحيوان له عادة في شكل النوم ولا يكاد يتعداه
الى غيره ومعلوم انه لم يهد لذلك الشكل
والهيئة الا لمنفعة له فيه فان الله تبارك وتعالى
لم يخلق شيا عبثا فاما الانسان فانه قد ركب تركيبا
يتهيا له معه ان يصرف اعضاه في اليقظة وعند
النوم كيف احب من بسط وقبض وتقديم وتاخير
لتتم بتلك الهيئات افعاله فالذي اختير له

من اشكال النوم ان ينام على جنبه الايسر ويضم
فخذيه الى بطنه وما يلي صدره فان هذا الشكل
من اشكال النوم ابلغ في تسخين احشائه وانهضام
غذائه وصيانة اعضائه الداخلة وهو شكل يستعمل
كثيرا من اصناف الحيوان ذوات الاربع عند نومها
غير انه وان كانت هذه هيئة مختارة للنوم فانه
ليس من الصواب ان يعود نفسه شكلا من اشكال
النوم لا يستبدل به غيره حتى يصير عادة له فانه
ربما عرض له من العلل في جسده ما يوجبه الى ان
يجعل نومه على خلاف الهيئة التي جرت بها عادته
فيصعب انتقاله عنها ويقلق لذلك ويقل صبره عليه
فاما اذا تعود النوم لجميع الهيئات من النوم على الجانب
الايمن والايسر او الاستلقاء على القفاء او الاتكاء
او الانبطاح او الاضطجاع التام ثم احوج الى وجه
من هذه الوجوه هان ذلك عليه واما حال ايقاظه

من النوم فينبغي ان يكون برفق وتؤدة واجتناب
لاسماعه حسا او حركة ينبهه لهما من غير ان ينادا
او يصاح به لكيلا ينتبه مذعورا واذا انتبه من نوم
فمن الواجب ان لا ينهض سريعا من مضجعه مبادرا
لامر يقوم اليه بل يتمكث في مضجعه الى ان تثوب
اليه قوة اليقظة بتمامها وتاخذ كل حاسة من حواسه
حظا منها فان نفس الانسان تموج واعضاؤه تسترخي
عند نومه وانما تتراجع اليه قواه شيئا بعد شيء فاذا
عنف عليه في الايقاظ او عاجل نفسه في استعمال
افعال اليقظة مع اول انتباهه عاد ذلك في اكثر
الاحوال بعظيم الضرر عليه في امور نفسه وبدنه
وفي جملة القول ان كل شيء من افعال الانسان
الطبيعية التي يتقلب فيها ينبغي ان لا يصير من شيء
منها الى ضده فيها الا بالتدريج وترتيب فان ذلك
هو الاصلح والاعود عليه في حفظ الصحة وما يجب

ان يستعمله من التدبير في باب النوم ان يكون
مضجعه على فراش وطي وثير وعلى غاية ما يتهيا من ذلك
فان المضجع كلما كان اوطا كان الذ لحاسة اللمس
بسبب لينه واذا كان فيه خشونة تاذي بذلك
حس اللمس ووجد له الما وان قل وذلك الالم يمنع
من التهني بالنوم اذا كان من جنس الوجع ومنع الوجع
من التهني بالنوم امر مشاهد بالعيان ولذلك قيل
ان النوم على غير وطاء يهزل البدن لانه يمنعه من حسن
التغذي والاخذ بالحظ من طيب النوم وما منع النوم
اعان على الهزال لسوء استمراء الغذاء وكذلك يجب
ان يكون الجلوس بالنهار على الوطي من المقاعد والفرش
لئلا تتصل صلابة الارض الى الجسم فيتاذى اللمس
بذلك الخشونة ويخلص الى الجسد اذا ها هذه جملة
كافية في تدبير النوم **الباب التاسع في تدبير**
الباه القول في صفة الباه والحاجة الضرورية

اليه وما فيه من المنافع والمضار ان حاجة الانسان
الى الباه حاجة طبيعية ضرورية مشتركة للانسان
وساير الحيوان الذي يكون بالتوالد وقوة الباه هي التي
تتلو قوة الاغتذاء وبهاتين القوتين بقاء الانسان
وجميع الحيوان اما قوة الاغتذاء فهي سبب بقاء
اشخاص الناس لان الانسان ان لم يغتذ لم يعش
وهلك في اليسير من المدة واما قوة الباه فهي
سبب تناسل الناس فانه ليس في الطبع ان يبقى
شخص من اشخاص الحيوان حتى لا يهلك ولا يبيد
ولما كان كذلك ركب الله فيه مع قوة الاغتذاء
قوة التوليد ليتناسل بها الانسان وكل حيوان فيكون
نسله خلفا منه اذا باد شخصه وفسد وتكون كلية
الحيوان موجودة في الدنيا وهكذا حكم النبات فان
قوى الاغتذاء والتوليد فيه موجودتان وقوة الحب
البذر فيه نظير قوة الباه في الانسان فيكمل بهاتين

القوتين دوام العمارة وبقاء الحرث والنسل وان فقدتا
اوفقدت احداهما بطل العالم فلما اراد الله تبارك
وتعالى من بقاء خليقته في هذه الدنيا ركب في الانسان
وساير الحيوان هاتين القوتين على غاية التمام والاحكام
وكل يحتاج اليهما حاجة ضرورية وما سواهما من فنون
اللذات وانواع الشهوات فتابع لهما ومرجعه اليهما
الا انهما مع الحاجة الضرورية اليهما يجب ان يكون
الاخذ منهما باقتصاد وبقدر الحاجة ومبلغ الكفاية
واذا وقع كل منهما مسرفا فيه مفرطا عاد بالضرر المؤدي
الى الهلاك والعطب فمتى تناول الانسان من الغذاء
اكثر مما يحتاج اليه وحمل القوة الهاضمة ما لا تحتمل
بشم واتخم وربما مرض عن ذلك وسقم وكذلك
اذا اسرف في الباه او تعاطاه في غير وقته باكثر من
القدر الذي تقتضيه الطبيعة وتحتاج اليه اسرع
في هدم بدنه وافناء الحرارة الغريزية وكان جنايته

ذلك عليه مثل جناية الخطاء الذي يقع في باب
الغذاء من المطاعم والمشارب بل هو اجل واعظم
ولما علم الحكماء والاطباء من غلبة شهوة الباه على
الانسان وتمكنها من طبيعته واستيلائها على غريزته
وقلة صبره عنها وضعف سلطان نفسه عن ترك
الانهماك فيه اذا وجد من قوته مساعدة عليه
اكثروا في كتبهم بالايصاء من الاقلال من الباه
وبالغوا في تحذير الانسان عواقب الخطاء الواقع
فيه وعظيم جنايته بدفعه اياه اما الى امراض النهكة
وفناء الحرارة الغريزية اذا كان الغالب على متعاطيه
من يضربه مزاج الحرارة واليبوسة واما الى امراض
الاسترخاء وكلال الحواس والرعشة وغلبة
الرياح الغليظة ونقصان الحرارة الطبيعية اذا كان
المتعاطي له الغالب على مزاجه البرودة والرطوبة
حتى احوج كثيرا من الاطباء يمنعهم عن تعاطي

الباه والاشارة بتركه اصلا او في اكثر الاوقات
الي مذهب مخالف للصواب وحتي احلوه محل
الشيء الضار الذي لا منفعة فيه والمفسدة التي
لا مصلحة لها معها وذلك شبيه بمذهبهم في الاشارة
بلزوم الاحتماء والاقلال من الطعم في كل الاحوال
والاوقات وايجابهم ان ذلك مما يعين علي دوام
الصحة وطول العمر وان الحكم في الباه هذا الحكم
من ايجاب تركه والاقلال منه ما يوجبه الاحتماء
والاقلال من الطعم من طول العمر ودوام الصحة
ولو رجعوا الي صواب النظر لعلموا ان الاشياء الطبيعية
التي تلزم الحاجة اليها في بقاء الابدان والانفس
لا يجوز ان يؤمر بالاقلال منها امرا جزما اذ كان الضرر
الذي يستعقب عما ينقص من مقدار الحاجة منها في
وزن الضرر الذي يستعقب من الزيادة علي قدر الكفاية
منها ان كان ذلك في باب المطعم والمشرب او الباه

وغيرها من الحاجات الطبيعية واذا كان كذلك
فالواجب في تدبير الغذاء والباه ان يعطي الانسان
بدنه من كل منهما قدر ما يحتاج اليه فان من الناس
من يضر به قلة الطعم اضرارا مؤديا الي علل من النحول
والذبول وتسلط الحرارة وكذلك منهم من يؤديه
حبس فضلة المني وترك اخراجها الي علل فظيعة
ومن ابين الدلالة علي لزوم الحاجة الي اخراج ما يجتمع
منها ونفضه عن البدن ما نشاهده من احوال المراهقين
الذين يبلغون الحلم من الغلمان فيما يعرض لهم من
الاعراض الدالة علي فضلة محتقنة مولدة للابخرة
الردية محتاجة الي النفض والاخراج ولقوة تاثيرها
احتيال الطبيعة لاخراجها وتنقية البدن منها
بالاحتلام في وقته واقوي ما وصفناه في الدلالة
علي لزوم الحاجة الي اخراج هذه الفضلة في وقتها
ما نعاينه من احوال الحيوانات التي تغتلم وتهيج وقت

اوان يستفادها في هيجانها وسوء اخلاقها واضطرابها
الي حال يشابه الجنون الي ان ينقضها عن انفسها بالسفاد
وكيف يكون الامساك عن اخراج هذه الفضلة
اصلح للبدن واعود عليه بالصلاح وقد راينا الحكما
والاطباء استخرجوا العلاجات الكثيرة للزيادة
في قوة الباه اذا ضعفت ولم تفعل فعلها علي التمام
علماً منهم بما في تخلف هذه القوة عن فعلها من النقص
الظاهر في الطبيعة الحيوانية ولذلك احتالوا
بضروب من الحيل واستخرجوا العلاجات لصلة مواد
هذه القوة وردها اذا عرض لها عارض من وهن او
ضعف الي الاعتدال كما احتالوا للقوة الغاذية
اذا ضعفت عن فعلها الذي هو هضم الغذاء بانواع
الحيل والعلاجات الزايدة فيها من الجوارشنات
وغيرها وذلك لمعرفتهم بانه لا غني بالانسان
عن صحة قوتي الاغتذاء والتوليد وتتميمهما انهما

فيه لبقاء الاشخاص واتصال اسباب التناسل
والشهادة معارف العامة دون الخاصة بما يلزم الانسان
من العيب والنقيصة بتخلف هذه القوة فيه عن فعلها
ونقصانها صاروا يذمون من يقفون منه علي عجز
عن الباه ويزرون بقدر العنين ويستسقطون من تبذ
ولمثل هذا المعني صار الواحد من الملوك وغيرهم يتبجح
ويتكثر عند اصحابه وخاصته بالحظوة اذا وقعت له
في باب الاكل والاستكثار منه علماً منه بما يشهد له
به حظه في هذا المعني من كمال قوة الفحولة والذكورة
والرجولية فيه وكل شي فانما فضيلته في استكمال
طبيعته وطبيعة الذكور انما تستكمل باستحكام قوة
الانسان والتوليد فيها واذا ضعفت نسب من ضعفت
فيه الي الانوثة التي هي ضد الذكورة فصار من اعظم
معايبه واقوي مثالبه علي ان الحاجة وان كانت ماسة
الي استعمال هذه القوة لما وصفناه فانه يجب مع ذلك

ان يقتصر على الكفاية منه ويصاب له وقته فانه اذا
اقتصد منه كان من منافع هذه الفضلة ما يستعقب
عنه من خفة البدن وانشراح النفس وطيب البشره
وذكاء قوى النفس واذا تجوز ذلك الى الانهماك
فيه واستكراه قوة الباه واستجلاب الشهوة بالحيل
اعقب ذلك من المضار ما يضاهي في الجلالة
والعظم هذه المنافع التي ذكرناها واعقب اضدادها
من نهك البدن وفتور قواه وكلال الحواس والذبول
والنحول والعلل الصعبة وذلك ان هذه الفضلة
انما تتولد في اوعيتها بانحلال اجزاء من الاعضاء
الشريفة الرئيسة التي هي المدبرة للبدن من الدماغ
والقلب والكبد ومتى لم تكن هذه الفضلة مجتمعة
متولدة بالطبع وتكلف الانسان توليدها واستجلابها
بالاستكراه احتاج الى الانحاء والحمل على هذه الاعضاء
الشريفة الرئيسة واذا فعل ذلك عمل في هدم بدنه

وهدم اركانه فلذلك يجب عليه ان يتوقى الافراط
في هذا الباب ويتحرى صواب التدبير فيه اذ كان
يعرض له من الخطاء ما لا يعرض لسائر اصناف الحيوان
وذلك انها انما يتعاطى هذا الفعل الذي هو اخراج
الفضلة بالطبع وفعل الطبع لا يكاد يعرض فيه خطاء
فيستعمله في وقته وعند لزوم الحاجة اليه ايام السفاد
والتوليد من بين ايام السنة ثم يمسك اكثر الحيوان
عن تعاطي ذلك الى مجيء اوانه من السنة الاخرى
واما الانسان فانه يتعاطاه مرة بالطبع فيكون
فعله مصلحة للبدن ومصحة ويتعاطاه اخرى
بالاختيار والتفكير فيما جرت به من لذة الباه فيهيج
لنفسه بذلك وبالنظر الى الصور المستحسنة شهوة
مجتلبة ونهمة مستكرهة فيتعاطى الباه في غير وقت
حاجته اليه فيضر ذلك ببدنه كما يتعاطى الاكل عند
نظره الى طعام طيب يعلم بفكره انه لذيذ المطعم

فيتناوله شهوة فيعقبه التخمة ويكسبه المضرة

القول في المزاج الذي يصلح للباه

وجهة التدبير في اعانة قوته وامدادها بما يزيد فيها فقد ذكرنا مبلغ الحاجة الى استعمال الباه في دوام النسل وبقاء العمارة وطبايع الناس مختلفة في استعماله فمنهم من يجد مزاجه قويا على استعماله والاستكثار منه في كل وقت واوان ومنهم من يوثر فيه استعماله اثرا بينا من التهكك والنحول ومنهم من يقوى على استدامته من غير ان يتبين في نفسه ضعفا ومنهم من يعجز عنه البتة مثل العنين وكذلك ساير الحيوان في اكثار اصناف منه من السفاد واقلال اصناف اخر منه الا انه لا يكاد يوجد في اصنافه ما يعجز عن السفاد من غير علة تعرض له في بدنه كما يوجد ذلك في الناس واصلح الطبايع للباه واقواها غلبة طبيعة الحرارة والرطوبة لانهما مادتان للمني

وهذه هي طبيعة الدم ومن اجل ذلك صار الذين يغلب عليهم الدم ويكثر هياجهم يقوون عليه وكذلك الذين هم في سلطان الدم من الاحداث اشد شهوة للنكاح وهم عليه اقوى وهو لهم اصلح واضراره بهم اقل اذا استكثروا منه بل لا يكاد يضرهم فاما طبيعة الحرارة واليبوسة التي هي مزاج المرة الصفراء فقد يصلح للباه لعلة الحرارة واصحاب هذا المزاج يقوون عليه الا ان الاكثار منه يضرهم لزيادته في جفوف ابدانهم ويبسها وتاديته اياهم كثيرا الى امراض السل والذبول والانهتاك لهم من ادامته ما ينهتك لاصحاب اليبس الغالب عليهم ونسلهم ايضا يقل لمكان اليبوسة الغالب عليهم لان الزرع الذي يصلح للتوليد يجب ان يكون الغالب عليه الحرارة والرطوبة واما طبيعة البرودة واليبوسة التي هي مزاج المرة السوداء فانها لا تصلح

لكثرة الباه لانها ضد مزاج الدم الذي هو الحرارة
والرطوبة غير انهم ربما قوي بعضهم على الباه بسبب
قوة اعضائه والابخرة الرياحية التي تكثر في اصحاب
هذه الطبيعة الا انه لا يتهيا له الدوام عليه
ولا يصلح زرعه للتوليد واما طبيعة البرودة
والرطوبة التي هي مزاج البلغم فانها لا تصلح
لكثرة الباه ولا يكاد يوجد اصحاب هذا المزاج
اقوياء عليه ولا قادرون على استدامته والاكثار
منه بسبب البرودة الغالبة عليهم ورخاوة الاعضاء
منهم وزرعهم ليس بصالح للتوليد لمكان برودته
ورطوبته هذه جملة القول في الطبايع التي
تصلح للباه والتي لا تصلح له فاما ما يعان ويمد به
قوة الباه ممن يجد ضعفا عنه فان التدبير فيه يرجع
الى نوعين احدهما علاج نفساني والآخر علاج
جسماني فاما العلاج النفساني فبان يكثر اعراض

ذوات الصور المستحسنة من النساء لان ذلك
مما يحرك شهوة الباه فانه ليس شيء ابعث على الشهوة
ولا اشد تحريكا لها من نظر العين وبان يقرا مع
ذلك كتب الباه التي تشتمل على صفات النساء
وخلقهن واخبارهن واشكال النكاح وما يجري
بين الرجال وبينهن في احوال الخلوة من احاديث
الغزل ومفاوضات ذكر الباه فان ما يقع في سمع
الانسان ويحت بصره من تلك الكتب يبعثه على
الباه وتحريك الشهوة منه حتى ربما زاد ما يحدث
ذلك في نفس الانسان على ما يحدثه النظر الى الصور
المستحسنة التي يقع عليها الابصار من المعترضات
من النساء بان يديم استبدال المناكح فان لكل
مستحدث من الطروفات لذة جديدة والاستبدال
من اعون الاشياء على تحريك هذه القوة من الانسان
لما عليه الطبع من ملال ما يطول الايام بلابسد

وبمباشرته من الملاذ واما التدبير بالعلاج الجسداني
فان تعان الطبيعة على الباه بالاغذية الحارة
الرطبة والادوية التي تكون مزاجها هذا المزاج
وتناول ما يزيد في الحرارة والرطوبة ويكون لها
نفخ وتهييج للابخرة من الاطعمة والاشربة
والعلاج للباه بالاغذية المعينة عليه المغزرة
للمني افضل واردّ على الطبيعة من العلاج بالادوية
وذلك لما تقدم وصفه من ان الغذاء مشاكل
لطبيعة الانسان في هذا الباب بالاغذية الموا
كان اخراجه من البدن شيا قد زادته الاغذية
فلا يلحق جسمه كثير نقصان لخروجه منه ومتى تعالج
له بالادوية فان تلك الادوية انما توجد بدا من
اشياء حارة تجفف البدن واذا اكثر تعاطي اشباهها
واستكثر اخذها من النكاح وقع حمل على الطبيعة
فيؤدي الى النهك والذبول وهكذا وجد في الاعتبار

من احوال الذين كانوا يعالجون للباه بالادوية
الحارة من ان تلك الادوية كانت تفني منهم بحرارتها
الرطوبة الغريزية وتاتي في آخر الامر على قوة ابدانهم
فتفسدها لاجتماع فعلها وفعل الباه في معنى التنشف
على رطوباتهم فلذلك وجب ان يكون القصد في
امداد هذه القوة بالاغذية دون الادوية **القول
في اوقات الباه** ويجب ان يختار للباه الاوقات
التي تكون اصلح له من قبل طبقات العمر فقد تبين
مما ذكرنا ان اصلح الاوقات له وقت الشبيبة ثم
وقت الكهولة فان سن الشيخوخة وقت لا يصلح له
لبرد طبيعة الشيخ واسترخاء اعضائه وضعف قوته
وان ماءه لا يصلح للتوليد فاما من قبل فصول السنة
فان فصل الربيع موافق معين عليه لان مزاجه حار
رطب وهو الزمان الذي يهيج فيه الحيوان للسفاد
والانسان صنف من الحيوان فله شركة معه في تحرك

هذه القوة منه في هذا الاوان والشتاء ايضا فصل
صالح للباه معين عليه لغلبة الرطوبة فيه على
الابدان وغوور الحرارة في باطن الاجساد ومضامها
لتلك الرطوبة واما فصل الخريف فاقل صلاحا له
لغلبة اليبس والبرودة على الابدان وهذا مزاج يفسد
الماء ويقلله واقل صلاحا منه للباه فصل الصيف
لانه بحرارته يرخي الاجساد ويضعفها لخروج الحرارة
وانفشاشها منها وبرد الاجواف وكلال القوى فينبغي
ان يجتنب الاكثار من الباه في هذا الفصل واما
من قبل ساعات الليل والنهار فان اول النهار اصلح
له من وسطه ومن آخره لان اول النهار شبيه بالربيع
وآخره شبيه بالخريف فقوة الحرارة والرطوبة التي
هي مشاكلة لطبيعة الدم تزداد في اول النهار وقوة
البرودة غالبة على آخر النهار وهذا مزاج لا يصلح للباه
وحكم الليل مشابه لحكم الشتاء في غلبة الرطوبة وغوور

الحرارة فهو صالح كصلاح فصل الشتاء الذي هو
مشاكله وانما ركبت قوة الباه في الانسان في بدء
الخلق للتوليد لا لقضاء اللذة فلذلك يجب ان يكون
القصد بالاختيار في ابواب الباه في الانسان
للوقت الذي يصلح للتوليد واصلح الاوقات لذلك
من ساعات الليل والنهار هو وقت ادبار الليل
واقبال النهار عند السحر وانفجار الصبح لانه هو
الوقت الذي توجد فيه افعال القوة الهاضمة
متممة والفضول المنهضمة من المني وغيرها في
اوعيتها مجتمعة وتكون قوى الابدان آخذة الى
الاقبال باقبال الشمس في كل ما كان من المواليد
في ذلك الوقت ابتداء حمله وابتداء وضعه
كان له في هذا المعنى فضل على غيره وبعد ذلك
احد اسباب نجابة المولود وصحته وقوى نفسه
وبدنه

الباب العاشر في تدبير الاستحمام

القول في فضل الحمام ومرافقه ومنافعه

ان مرافق الحمام مرفق عظيم ومنفعته في صلاح
الابدان وحفظ الصحة عليها منفعة ظاهرة
جليلة القدر وهو من اشرف ابواب التدبير
التي استنبطها الاوايل لمرافق الابدان ومعاون
الصحة لان الاستسقاء بالماء الحار وشربه وصبه
علي الابدان والجلوس في الابزن من العلاجات
المذكورة الموصوفة لضروب من العلل والامراض
كما قد وقع من ذكر ذلك في كتب الطب والحمام
قد جمع الي مرافق الماء الحار مرافق الهواء الحار الذي
يفتح مسام الجسد ويجري معها بالعرق الرطوبة الفجة
المتولدة عن فضول الطعام والشراب ويحتاج الي
معونة من خارج لتجذبها وينفيها عن البدن لان
لا يبقي فيه فيؤدي الي ضرب من ضروب العلل
والحمام من اعون الاشياء علي اخراج تلك الفضول

ولذلك يجد الانسان الخفة في بدنه عند خروجه
منه لانفشاشها عن جسده بالابخرة والعرق اللذين
يخرجان من مسامه فالحمام كما قلنا يجمع الي منفعة
الماء الحار منفعة الهواء الحار الذي يفتح مسام البدن
ويحلل فضوله وبهذين المرفقين يكون تمام نقاء البدن
من داخل وهو يجمع الي نقاء البدن من داخل نقاه
من خارج وتنظيفه من الادران التي تجتمع والاوساخ
التي تتركب عليه فتخلص اليه لذة نفسانية لان نفس
الانسان مجبولة علي النظافة والزينة والميل اليها
وكراهته للوسخ والقذر والنفار عنهما وكلما كانت
الطف حسا واطهر اخلاقا كان حظها من هذا المعني
اكثر ونصيبها فيه اوفر فالانسان يستعقب من دخول
الحمام مع خفة البدن وانفشاش الفضول عليه
طيب نفس وانشراح صدر ويستحدث سرورا يجد
لطف موقعه من قلبه فيجتمع له في الاستحمام اللذة

الجسمانية واللذة النفسانية معًا وهذه فضيلة
شريفة من فضايل العلاجات ثم من شريف ما اتفق
انه كما اجتمع فيه ان تكون لذة نفسانية ولذة جسمانية
فكذلك اجتمع فيه ان يكون لذة ويكون علاجًا فقد
علم ان الناس يدخلونه لهذين الغرضين وانه يتعالج
به من علل صعبة ثم مما اجتمع فيه بعد ذلك من
المرافق انه قد يكون علاجًا لعلل متضادة وذلك
ان الحمام قد ياخذ من البدن مرة ويعطيه اخرى
وهو لكل واحد من الوجهين يفعل فعلًا مخالفًا لما
يفعله بالوجه الآخر واما منفعته من جهة الاخذ
فمثل تاثيره في صاحب البلغم المتاذي بكثرة الرطوبة
والبرودة فانه اذا صار الى البيت الداخل منه واطال
المكث فيه وسال منه العرق الكثير قلل ذلك من
رطوبته وكسبه حرارة ويبسًا فيصير علاجًا له واما
منفعته من جهة الاعطاء فمثل تاثيره في صاحب

الصفراء فانه اذا دخل البيت الاول منه او الثاني
وقصر مدة المكث فيه وصب على نفسه شيئًا كثيرًا
من الماء الفاتر فانه يكسب بدنه بذلك رطوبة تنقص
من جسده فيصير علاجًا له وكذلك قد يوجد فيه
ضروب من المرافق سوى ما وصفناه على انه وان كان
صالحًا نافعًا لاصحاب الطبايع المختلفة فانما اكثر
نفعه لاصحاب الابدان المتخلخلة التي فيها فضل رطوبة
مجتمعة فانه لمكان ذلك التخلخل يفتح سريعًا مسام
ابدانهم ويحلل منها فضولًا كثيرة بسلاسة وسهولة
فتخف ابدانهم خفة شديدة وتطيب انفسهم واما
اصحاب الابدان المستحصفة فانه ربما قل انتفاعهم
به بل ربما عاد بالضرر عليهم وذلك لانه يثير الابخرة
من ابدانهم ويمنع استحصاف اجسادهم من سرعة
خروجها بسلاسة فربما احتقنت فيها فغمتهم وكربتهم
واذتهم وان اطالوا المكث فيه تخفف الحرارة جلودهم

وتسهل سبل خروج العرق منها فربما اداهم ذلك
الى ضعف شديد وانحلال قوة اذا خرجوا من الحمام
لم يجدوا ما يجده الصنف الذين تقدم ذكرهم من
طيب النفس وانشراح الصدر بل ربما وجدوا خلاف
ذلك من فتور البدن وخبث النفس والاعراض
الموذية **القول في اوقات الاستحمام** فاما
اوقات الاستحمام فان الحمام صالح نافع في جميع
فصول السنة ما لم يمنع منه مانع من الحالات التي
نذكرها في اثر هذا القول وذلك لانه لا يصلح
في فصل الربيع لان فعل هذا الفصل اثارة البخارات
في الاجساد لمكان زيادة الحرارة والرطوبة والحمام
يجذب ذلك البخارات بالمشاكلة فيقلل منها ويصيرها
عذبة ويخفف البدن بخروجها منه وينتفع الانسان
بذلك ويصلح في فصل الخريف لان من فعل هذا الفصل
تكثيف الاجساد واحصافها فيحتقن فيها الابخرة

التي يخاف من احتقانها تولد علل وامراض والحمام
بتفتيحه مسام البدن يسهل سبل خروج تلك الابخرة
فيصلح الحمام لهذا السبب وهو يصلح لفصل الشتاء
بسبب تاثيره في الابدان من الحرارة ضد ما يوثره
الشتاء من هذا البرد الذي يخلص اليها فيكون ذلك
بابا من العلاج الا ان الذي يدخله في هذا الفصل
يجب عليه ان يتوقى كل التوقي من ان يصل اليه
بعقب خروجه منه الهواء البارد فان قليل ما يصيبه
منه مع ترقيق الحرارة لبشرة البدن وتسخينها اياها
وربما كان سببا للعلة الصعبة في مواضع النفس
من الصدر والرية واما في فصل الصيف فانه يصلح
لجهة واحدة ولا يصلح لجهة اخرى واما الجهة
التي بها يصلح فهو ان يدخله المستحم ثم لا يكون مكثه
فيه الا قدر ما يكتسب بدنه رطوبة من الحمام وصب
الماء الحار على نفسه ثم يخرج فان صب الماء الحار

علي الجسد في الصيف داخل الحمام او خارجا تدبير
نافع في دفع الحر وذلك لان استعمال الماء الحار
في الصيف يعمل في تبريد الجوف وتفتيح المسام
وخروج الحرارات منها شبيها بما يفعله الماء البارد
في الشتاء اذا احتمله البدن من تسخين الجوف
بتكثيف الجلد وانحصار الحرارة في داخل البدن
واما الجهة التي لا تصلح لها فهي ان يدخله ويطيل
المكث فيه حتي ياخذ الحرارة من رطوبة بدنه ويكسبه
الحمام حرارة زايدة علي الحرارة الموجودة في الهواء
المستولية علي اجساد الناس فتتضاعف عليه وتضعف
ويحل قوته وكذلك يصلح الحمام في جميع اوقات
الليل والنهار ما لم يمنعه مانع غير ان اصلح اوقاته له
وقت الغداة لانه وقت يعقب الليل ومن شان
الليل ان يثقل الابدان فيفترها ببرده ورطوبته وجميع
ما يفضل عن الغذاء المنهضم من الطعام والشراب في

اوعية البدن واجزاء جلده فيصبح لذلك الانسان
ثقيل البدن محتاجا الي ما ينفي عنه تلك الفضول
التي يجمعها فيه الليل ويخفف عنه ثقلها اذا دخل
الحمام في ذلك الوقت انفشت تلك الفضول
منه وخف بدنه وانشرح صدره واستقبل اشغال
يومه بخفة بدن وطيب نفس ويشحذ ذلك منه
القوة الجاذبة والقوة الهاضمة فاشتهي الطعام في
وقته الشهوة الطبيعية فلذلك قلنا ان دخول
الانسان الحمام في هذا الوقت هو اصلح اوقات
ليله ونهاره

القول في الحالات التي يجب ان يفتقدها الانسان لدخول الحمام

ونقول بعد ان
منفعة الاستحمام وان كانت علي ما وصفنا في جلاء
الفضل فانه قد يوجد احوال يجب علي الانسان ان يجتنب
دخوله اياه في تلك الاحوال لانه ان دخله في شيء
منها خيف عليه منه الضرر العظيم فمن تلك الاحوال

حال الامتلاء من الطعام والشراب او اخذ
ماله قدر منهما فانه اذا ثور بحرارته ما في معدته
من تلك الغذاء المحتاج الى تسكين البدن معه
ليستمري به على وجهه ربما احدث ضررا يجل الخطب
فيه وكذلك يجب ان لا يدخل بعقب جماع نال له
منه تعب ولا بعقب استفراغ البدن بالحجامة
او بالفصد او اخذ الادوية المسهلة المنهكة على قوى
البدن ولا بعقب حركة شديدة او مشي متعبة من غير
ان يسكن البدن منها براحة او بنوم ثم يكون دخوله
الحمام بعد ذلك وكذلك لا يجب ان يكون
دخوله مع هيجان بعض الاعراض النفسانية كالغضب
او الفزع او الجزع او الغم المفرط او الخوف المقلق
فان دخوله في كل من الحالات التي وصفناها مذموم
مخوف ان يستعقب منه اذى شديد او ضرر
عظيم فاما التدبير الذي يجب ان يستعمله في

دخوله اياه بان يجعل الانتقال من بيت الى بيت
وبعد مكث في كل بيت من بيوته الى ان يالف بدنه
الهواء الذي هو افتر ثم ينتقل عنه الى ما هو احر
ويتدرج في ذلك لان لا يفضي من الهواء الخارج
البارد الى الهواء الذي يضاده فيتاذى به فانه امر
مستعمل متعارف يستغني عن اكثار القول فيه ثم مما
يجب من التدبير في الاستحمام ان لا يجعل الخارج
من الحمام الى تناول مطعم او مشي متعب او ركوب
او مواقعة او شغل من الاشغال الطبيعية دون
ان يبدا براحة او بنوم الى ان يهدا البدن او يسكن
فان من شان الحمام تثوير اخلاط البدن وتهييجها
بالحرارة التي تكتسبها منه فشغله بدنه بشيء من
الاعمال الطبيعية ما لم تستقر طبيعته وقرارها
امراضا مخوف العاقبة ثم مما يجب من التدبير
في امر الاستحمام ان لا يبادر الانسان عليه

ويدخله كل يوم بل يجعل دخوله اليه غبا الا ان
يضطره الى ذلك باب من ابواب العلاجات فان
ادمان دخوله في الاوقات المتصلة مما يكسب
البدن رخاوة وضعفا ان كان المكث فيه قليلا
لشدة ترطيبه البدن او نحافة ان كان المكث فيه
طويلا لاخذه من البدن ما ياخذه ومع ذلك فان
دخوله اياه اذا كان في اوقات متتابعة سئمته
الطبيعة فلم تستلذه وكل ما يتعاطاه الانسان
من مرافق البدن التي يستلذها على غير شهوة فانه
لا يكاد يجد له منه موقعا في الانتفاع به وهذا
حكم مطرد في جميع اللذات المحسوسات **الباب
الحادي عشر في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج
الى استعمالها في حفظ الصحة** ان مما تلزم الحاجة اليه
في حفظ الصحة استعمال حركة المشي والركوب بقدر
واعتدال فانها تقوم عند الحاجة اليها مقام اشرف

العلاجات واكثرها نفعا وذلك ان الله تبارك
وتعالى خلق الانسان وسائر الحيوان خلقة لا يستغني
معها عن استعمال الحركة والسكون في معاون حيوته
ومرافق معاشه والمناوبة بينهما والانتقال من بعض
الى بعض فمتى افات نفسه الحظ من احدهما لم يتم له
عيش ومتى افرط في استعمال احدهما دون الاخر
عاد ذلك باعظم الضرر عليه واسرع اليه اختلاف
العلل والاسقام واصناف الحيوان مشاركة للانسان
في حاجتها من استعمال الحركة والسكون الى مثل
ما يحتاج اليه ولذلك يجعل حركاتها منصرفة على
جهتين احدهما ما تستعمله منها في طلب الغذاء
بالتصيد وغير ذلك من وجوه معاشها والاخرى
ما تستعمله منها في رياضة اجسامها وتخفيف الثقل
الذي ينالها باطالة السكون عنها وذلك بين عند
اعتبار احوالها فانا نرى الطائر وغيره من اصناف

الحيوان تلزم مكانها مدة ثم تطير او تنتقل عنه الى
ما سواه من غير ان يكون طيرانه او انتقاله الى مكانه
الاخر لغذاء يجده فيه بل لان الطبع يدعو الى
ان يمزج بين الحركة والسكون في احواله اذ كان صلاحه
في ذلك فيجب على الانسان ان لا يخالف هذا
المذهب الذي هو المصلحة الطبيعية ويجعل
لبعضه حظا من حركة ليستعين بها في حفظ صحته
ويعلم ان الحركة اذا افرطت ودامت انبعث البدن
وسخنته تسخينا والمته ايلاما مقلقا وادته في آخر
ذلك الى انحلال القوى وانهداد الاركان وان
السكون اذا دام وافرط احدث في البدن استرخاء
وكسلا وثقلا وجمع فيه رطوبة يمكن معها العفونة
اذا طاولت بها المدة واذا عفنت ولدت الامراض
والعلل وذلك امر معتبر في الرطوبات الخارجة
عن الاجساد من المياه الراكدة المحتبسة في النقايع

والحياض من خلوص العفونة والفساد اليها اذا
امتد الزمان باحتباسها وركودها في مواضعها
واذا كانت مياها جارية في الانهار لم يصبها شيء
من ذلك الفساد فحال الرطوبات الداخلة في
الاجساد مشابهة لتلك المياه في اسراع العفونة
الى ما لا يصيبه منها حركة وسلامة ما يصيبه سخونة
الحركة منها ومن اجل ذلك صار كثير من اهل النعمة
والدعة والرفاهية في العيش الذين تقل حركاتهم
يدعون الى امراض مزمنة معطلة للجوارح مثل
النقرس وغيره وذلك لانصباب المواد من الاطعمة
والاشربة التي تفضل عن الهضم الى اطراف اجسادهم
واحتباسها فيها وعدمها النضج لحركة تحللها فاذا
اجتمعت هناك وبقيت لجة عفنت واذا عفنت
ولدت امراضا تزمنهم مثل ركودة الحيوان اذا
حبست على الاواري والمعالف واهملت من

السكون والحركة لان الانسان خلق خلقا متحركا
مشاء بالطبع فاذا عطل نفسه مما خلق له اداه
ذلك الى الامراض والاسقام فيجب على المعتني
بمصلحة بدنه ان يعطيه من الحركة القدر الذي
يحلل فضوله ويخفف ثقله ويصلب لحمه وعصبه
فيمنعهما من الاسترخاء ويحرك اخلاط الجسد
ويسخنها ويطيبها من غير ان يقع في الحركة افراط يؤدي
الى التعب والملال والنصب واللغوب فان
ضرر الحركة اذا افرطت كضرر السكون اذا افرط بل
هو اكثر واسرع في توليد الامراض والافات
المهلكة واحوج الناس الى العناية برياضة الحركة
الملوك بسبب ما هم مخصوصون به من الدعة والتنعم
والاستكثار من الاطعمة والاشربة التي تجلب
الفضول الى ابدانهم وتلزم الحاجة الى تحليلها واخراجها
منها بالوجوه التي تسهل سبل ذلك واما العوام

والسوق واصحاب الحرف والصناعات فانهم
مستغنون عن تكلف هذه الرياضة لدوام حركاتهم
لتصرفهم في ابواب المكاسب ووجوه المعاش
وافضل الحركات التي يستعان بها في حفظ الصحة
حركة المشي لان كلا من اجزاء البدن يتحرك بحركة
المشي فيصيبه حظ منها ولذلك يسخن البدن
عنها سريعا ويسرع بها تحلل الفضول بالعرق منها
فاما حركة الركوب فليست تقع في افادة النفع
من حركة المشي الا موقعا بعيدا لان الراكب انما
يحركه مركوبه فاما هو فبدنه ساكن من الحركة التي
تخصه ولذلك ينال الماشي من التعب ما لا يناله
الراكب الا بعد مدة تطول ولفضيلة حركة المشي
كان كثيرا من الحكماء الذين كانوا يرجعون الى ثروة
ونعمة وحسن ملوك يحملون انفسهم عليه ويختارونه
على الركوب وان كانوا في سعة من المراكب الناسا

للمنفعة الموجودة فيه حتى لزم طايفة من جلتهم تعب
المشي فسموا مشايين على ان الركوب وان كانت
منفعته متخلفة عن منفعة المشي فانه يعد بالقياس
الى السكون عظيم النفع جليل العايدة في باب حفظ
الصحة والحركة التي للركوب قد يجوز ان يقوى حتى
يقارب في النفع حركة المشي وذلك بان يحتاط
لتحريك البدن على الدابة حتى ينال عامة اجزاء البدن
حظ من الحركة التي تكون للانسان بذاته لا بالمركوب
الذي يحركه وذلك مثل الحركة التي تستعملها الفرسان
في لعب الصوالجة فانها اقوى الحركات التي يستعملها
الراكب لما يستكثر من الانعطاف والتثني والتمايل
وتحريك البدن بهيات مختلفة ومن اجل ذلك
اختار هذه الحركة اصحاب الرياضة وكان يستعملها
قوم من حكماء الملوك لهذا السبب لا لما يتعاطاه
القاصدون للعب في الاشتغال به وقد كان كثير

من الملوك واهل النعمة الذين لم يجر لهم عادة
بالمشي في الاسواق لعلو رتبتهم عن ذلك يرون
ان لا يفوتهم حظهم من الانتفاع بحركة المشي
فيستعملونه بالتردد في صحون القصور وعرصات
الدور والتطواف على الحجر والمقاصير والجولان
في البساتين فيجتمع لهم في ذلك منفعة المشي
ويحصل لذة التنزه والاشراف على ما تشتمل عليه
قصورهم مما يلزمهم تعهده من اسباب الخدم والحشم
وهذا تدبير فاضل لمن كان من الطبقة الذين
قدرهم هذا ويتسع لهم مساكنهم وابنيتهم فاما
القدر الذي يحتاج ان يستعمله الماشي او الراكب
من حركات الرياضة للبدن فامر يجب ان يضاف
الى قدر قوة الانسان والى طبيعته اذ كان من
الناس من يحتمل من الحركة مقدارا اقل ومنهم من يحتمل
مقدارا اكثر والعيار في تقدير ذلك انما هو الطبيعة

فينبغي ان يستعمل حكمها في هذا الباب وفيما سواه
من مصالح الابدان فتكون حركة الانسان من مجلسه
عند ما يمل الجلوس وجلوسه عند احساسه بتعب
الحركة وكذلك يكون نومه عند ملالة اليقظة
وقيامه عن منامه عند ملاله النوم وميل طبيعته
الى الاستيقاظ وهذا حكم مطرد يجب الجري عليه
في جميع الامور الطبيعية نعني ان يكون العيار
فيها ما يميل اليه الطبيعة ما لم يقع في ذلك فساد
من قبل العادة فانها ربما اخرجت بصاحبها الى ما ليس
بصالح في الطبيعة

القول في اوقات الحركة

فاما الوقت الذي يجب ان يختار للحركة الرياضية
فاصلح الاوقات لها الوقت الذي قلنا انه يجب
اختياره للاستحمام وهو اول النهار لان الغرض
في الحركة الرياضية هو الغرض في الاستحمام
وهو تحليل الفضول التي يجمعها الليل ببرده
وظلامه في الابدان وحاجتها الى ان يحلل عنها
بالاستحمام او الركوب والوقت الاصلح لذلك
اول النهار وان استعمل الوجهان معا يعني الاستحمام
والحركة كان ابلغ في المنفعة التي يلتمس من قبلها
ويكون مبنى التدبير في ذلك على ان يبدا الانسان
في اول النهار بالحركة فيستعمل منها القدر الذي
لا يؤديه الى التعب ويعقب ذلك براحة وسكون
مديدة ويستحم بعد ذلك استحماما خفيفا ينظف
البدن ويطيب النفس ثم يسكن قليلا بعد الخروج
من الحمام ويطعم بعد ذلك ثم يعقب الطعام بنومة
هين على استمرائه ويتبع ذلك في عشي نهاره بالمشي
ان كان من اهله وهذا هو التدبير الجامع لاسباب
الرياضة في اليوم والليلة فان لم يتهيا للانسان
ان يروض نفسه بحركة المشي او الركوب فينبغي
ان يروضها بحركة الكلام والمحادثة لان حركة الكلام

اذا قويت سخنت الجسد وعملت بعض عمل المشي
من اثارة الحرارة فيجفف البدن بذلك الحرارة ولذلك
قيل ان الكلام الكثير يهزل البدن كما ان المشي
الكثير يفعل ذلك بتذويبه فضول البدن واخراجه
اياها من مسامه ومن اجل ذلك يومر المريض في الامراض
الحادة بالاقلال من الكلام لانه يزيد في الحرارة
والتسخين ويومر بالسكون لقمعه الحرارة فاما الحالات
التي ينبغي ان يجتنب فيها الركوب فحال الامتلاء من
الطعام والشراب فان ذلك حال لا يحتمل الحركة
لان الحركة تثور الطعام وتمنعه من الانهضام على
وجهه بل يحتاج في تلك الحالة الى السكون والنوم
ليعينا على الهضم والاستمراء وكذلك ينبغي ان يجتنب
الحركة في وقت اشتداد الحر وغلبته لان الحركة
تضاعف تلك الحرارة وتزيد فيها وتحلل القوة الغريزية
باجتماعها عليها وكذلك حال شدة البرد لا يصلح

الحركة لان البدن يحمى داخله ويسخن ويضاد تلك
الحرارة والبرودة التي من خارج فان تهيا له التحرز
منه والا فان قليل ما يصل اليه في تلك الحال
يودي الى ضرر عظيم واذى شديد وصميما الحر
والبرد حقهما الاستكنان فيهما والاستتار والانجحار
كما ان حق الفصلين الحركة والانتشار وهذا تدبير
واجب في العقل في باب حفظ الصحة موجود استعماله
من الناس وساير الحيوان بالمشاهدة والاعتبار وما
خالفه فخطاء الا ان يخرج الامر من باب الاختيار
الى باب الاضطرار

الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غمز البدن ودلكه

ومما يعد من المعاون في حفظ الصحة تعهد البدن
بالغمز والدلك في اوقات الحاجة الى ذلك
عند دخول الحمام وحركة ينال الانسان منها تعب
واعياء وخصوصا عند فتور وتكسر يجدهما في اعضائه

وذلك لان بدن الانسان لا يخلو من ان يبقى
فيه فضول لا ينهضم من الغذاء فما كان من تلك
الفضول شيئا ارضيا او مائيا مما يفضل عن هضم
المعدة والكبد خرج بالبول والرجيع وما كان منها
هوائيا لطيفا خرج من مسام البدن بالتنفس وما
كان اغلظ من ذلك قليلا مما يبقي في تلك المجاري
فانه يحتاج الى ان يحتال لتحليله باحد ثلاثة اوجه
اما بالاستحمام لتوسع حرارة الاستحمام مسام الجسد
وتخرج منها تلك الابخرة واما بحركة رياضية يستعملها
الانسان كما قلنا في الباب المتقدم فيسخن جسده
ويحميه ويسهل خروج تلك الفضول منه واما بان
يدلك جلد البدن حتى يحمى ويسخن وينفتح تلك
المسام ويخرج منها تلك الابخرة وذلك شي تستدعيه
الطبيعة من خارج اذا احتاجت اليه وتجد له لذة
اذا نالت حظا منه مثل اللذة التي تجدها من حك

الجلد اذا احتك فان مادة الحكة انما هي بخار تكون
فيه حدة ولذع يحتقن داخل المسام لا يجد منفذا
لصلابة الجلد الذي يعلوه فتدعو الطبيعة الى
ان يدلك ذلك الموضع حتى يحمى ويسخف ويخرج
ذلك البخار المحتقن من تحته فيسكن ذلك اللذع
ويجد الانسان بخروج تلك المادة لذة وهذا شي
موجود في عامة الحيوان الحارة الاجساد يعني حاجتها
الى دلك اجسادها لتخرج المادة المحتقنة فيها من هذا
النوع استدعاء الطبيعة عند ما يجتمع في الاعصاب
شي من تلك الابخرة التمطي والتثاوب ليقوي
العصب ويصلب ويدفع عن ذاته تلك المادة المؤذية
ومن الدلايل على ان طبيعة الانسان انما تستدعي
التمطي لمكان اخراج تلك الفضول وان اكثر استدعائها
التمطي انما يكون عند امتلاء البدن من الفضول
وعند حركة الحمى فان التثاوب والتمطي يكثران

في ذلك الوقت ولمنفعة البدن يستحب للانسان
اذا اصبح ان ينزع في الفرش التي يصعب عليه نزعات
لتمدد اعضائه ويخرج بعض الفضول من بدنه فيجد
لذلك منفعة وخفة وكذلك عامة الحيوان تحتاج
الى استعمال التمطي وذلك ما نجد من استعمال
السنانير وغيرها ذلك ومن هذا النوع ايضا حاجة
اصناف من الحيوان الى ان يستعمل التمرغ في التراب
لتقليب ظاهرها على الارض فيكون ذلك نوعا من حك
الجسد وتحليل فضول الابخرة المحتقنة فيها عنها فهي
تجد لذلك لذة عظيمة ويكون لها فيه معونة على
الصحة وهضم الغذاء وقد اعطي الانسان بدل
ذلك التمرغ الذي له صورة في المنظر قبيحة مرفقا
من الدلك الذي يعمل في تسخيف الجلد وتسهيل
سبل خروج فضل الابخرة مثل عمل التمرغ وما هو
اكثر منه ثم هو مع ذلك احسن في المنظر وارف

فمن اجل ما ذكرناه يحتاج الانسان الى ان يتعهد بدنه
بالدلك والغمز في الاوقات التي ذكرناها فان
منفعة ذلك منفعة عظيمة موجودة بالامتحان
فانا قد نرى الانسان قد يعرض له تكسير من بدنه
في ظهره ووركه ومفاصله وهذه هي المواضع التي
تكثر فيها اجتماع الفضول من الجسد حتى انه
ليحس بفقد مات الحس فاذا دلكت المواضع التي
يحس فيها خف بدنه وتخلى ما به وقام ذلك مقام
اشرف علاج وانفعه الا انه يجب ان يكون الدلك
بكف لينة يستلذ مسها بجسده ويكون المتولي لذلك
من يرفق ويلطف ويعرض المواضع التي يجب ان يخص
بالغمز والدلك فان غمز الاجساد صناعة واذا
تولى ذلك من يخرق فيه ولا يحسنه فربما اتعب
الجسد واوجعه واستحال ما يقصد من النفع ضررا
والغمز منه ما يدخل في باب حفظ الصحة وهو

ما يستعمل منه في حال الصحة عند اخذ الانسان
مضجعه ويعقب تعب يناله من حركة المشي وغيره
ومنه ما يدخل في باب العلاج من الامراض وهو
ما يستعمل من ذلك في باطن قدم الانسان عند
اشتداد الحرارة به والتهابها في اعالي جسده يستنزل
بها الحرارة من اعلى جسده الى اسفله يجذبها الى
خلاف جهتها وهو امر نافع جدا في حفظ الصحة وفي
علاج المرض الذي يصلح استعماله فيه غير انه لا ينبغي
ان يستعمل الدلك القوي في حال الامتلاء الشديد
من الطعام والشراب لانه يثور البدن في تلك الحال
ويمنع القوة الهاضمة من الاشتغال بعملها وذلك
امر ضار جدا والذي ذكرناه في هذا الباب وفيما
تقدم من الابواب وهو ما يجب ان يجري التدبير
عليه ان شاء الله تعالى

الباب الثالث عشر

في تدبير السماع وما يتصل بما تقدم من ابواب

هذه المقالة امر السماع وتدبيره وانما اخرنا القول
فيه وان كانت مرتبته تقترن بمرتبة الشراب والطيب
في الملاذ الذي يستمتع بها لان الابواب التي اشتملت
عليها هذه المقالة انما كان الغرض فيها القول في مصالح
الابدان والسماع ليس هو من المصالح البدنية المحضة
بل هو بان يقع في مصالح الانفس اولى منه بان يقع
في مصالح الابدان وذلك لما نجده تؤثر فيها من الاثار
العجيبة بهزها وتحريكها حتى يخرجها مرة بفرط الاطراب
واخرى بفرط الاشجاء الى هيئات عجيبة وارتجاجات
مغيرة للانسان عن الحالات التي تتقدمها على انه
وان كان ابلغ تاثيرا في النفس فليس يخلو امره ان يكون له
في مصالح الابدان ومنافعها حظ وافر اما في باب
حفظ الصحة فلان الذي يتناوله الانسان عليه من
الطعام والشراب خصوصا يكون اهنا له وانجع فيه
واعمل في انماء الجسد وحسن تغذيته واما في باب

اعادة الصحة فلما كانت العادة جرت به من الحكماء
وقدماء الاطباء من مداواة كثير من الاعلاء باسماع
اصوات لذيذة كانت تقوي منهم وتطيب انفسهم
وتخفف عليهم آلام العلل والاسقام فلما كان شيئا
مشترك النفع للانفس والابدان جعلنا القول قبل
خاتمة ابواب حفظ الصحة فنقول انه من اشرف اللذات
الانسانية قدرا واعظمها خطرا واولاها بان لا يدع
المستمتع باللذات الاخذ بالحظ منه على سبيل ما يحسن
وتجمل لمناقب قد اجتمعت فيه منها انه ليس في الملاذ
المحسوسة من الطعام والشراب والباه والطيب
وغير ذلك شيء يدخل في باب الحكمة غيره وذلك
ان الاصل الذي اسس عليه واستنبط منه علم من اجل
علوم الحكمة فهو هذا السبب فقد جمع في نفسه ان كان
حكمة شريفة من اجل ابوابها وهو امتعا من لذ انواعه
ومنها انه افضل لذات السمع والبصر هما

الحاستان الشريفتان وليس شيء اعز على الانسان
منهما ولا ما يناله لكل واحد منهما وافضل ما يناله
بالبصر الصور المستحسنة التي لا يقع شيء من الانسان
موقعها في ميل قلبه اليها ونزع نفسه نحوها وكذلك
افضل ما يناله بالسمع المولفة فانها هي التي توثر
في الانفس الشبيه بما توثره الصور المستحسنة فالصور
الجميلة والاصوات الموافقة افضل ما يستمتع به
مستمتع من اللذات والشهوات ومنها ان لذته
لذة لا يلحق الانسان منها سامة ولا ملال كما يلحقه
منها لسائر اللذات من المطاعم والمشارب والمناكح
وغيرها فان كلا منها يمل اذا اخذ بحظه منه وذلك
انها لذات جسمانية واما هو فغير مملول على كثرة
الاخذ منه ودوام الانغماس فيه من قبل ان لذته
لذة روحانية كما وصفنا فان مل الانسان شيئا منه
فانما يكون ذلك لسبب يكاد يقع في الصوت ينفر

عنها الطبيعة او رداءة تعرض في الصنعة فيخبث
له النفس واما جيده فغير مملول وان امتد الزمان به
ومنها انه نهاية اللذات التي تميل اليها النفس المتمتعة
وذلك ان كل مجلس يعقد للانس والسرور فان
الذي يراس ما يستجمع فيه من اللذات انما هو السماع
الجيد فيه تزين المجالس وتختم الطيبات وجيده
وغايته اعسرها مطلبا واعزها وجودا واجدرها
بان يظهر معه فرق ما بين الملوك والسوقة في باب
التنعم لقدرتهم منه على ما لا يقدرون عليه ووصولهم
الى ما يصلون اليه فاما ما سواه من لذات المطاعم
والمشارب والمناكح والملابس والطيب فانه ربما
ساووهم او تقدموهم في نيل ما ينالونه منه فهذه
مناقب موجودة في السماع على انه وان كان ذلك
فان من الواجب على كل فاضل من الملوك والسلاطين
ان يكون حظه من التمتع به حظ المقتصد المتجمل دون

حظ الكلف المستهتر فان الاستهتار به مما يذهب
بهاء المروءة ويهتك ستر الصيانة ويستجر بفرط الحرص
عليه الى معاشرة من يجب على ذي الملك والسلطان
رفع مرتبته عن معاشرته ثم مما يجب في تدبير لذة
السماع على فاضل الملوك ان يكون غرضهم في الاستماع
به افضل الاغراض وذلك ان الاصوات المؤلفة
تختار لثلثة معان احدها طيب الصوت فانه شيء
لذيذ الموقع من قلوب الجميع والثاني جودة الصنعة
والثالث فضيلة معاني الشعر الذي يستعمل في
الانشاد واذا وجدت هذه المعاني الثلثة في
السماع كملت فضيلته وقل ما تستجمع في سماع
يسمعه من انسان واحد والواجب ان يكون القصد
من ذي المعرفة والتمييز من الملوك اذا لم تجتمع له ثلثتها
للصنعة الجيدة والمعنى الفاضل دون طيب الصوت
فان ذلك شيء مخصوص بميل العامة اليه دون

ماسواه والمعاني التي توجد في الاشعار التي تصاغ
لها الالحان ثلاثة احدها ما يشتمل علي ذكر ما يحرك
من الانسان قوة الشهوة من وصف الرياض والانهار
والانوار ومجالس الشرب مع الندماء والنظر الي
الوجوه الحسان والثاني يشتمل علي ما يحرك من الانسان
قوة الشجاعة من وصف الحروب ومطاردة الفرسان
ومصاولة الاقران وظفر البعض منهم ببعض وغلبته
اياه والثالث ما يشتمل علي وصف الحرية والاخلاق
الشريفة من البذل والسماحة والعفو والصفح
وما اشبه ذلك فيجب علي المستمتع بالسماع من الملوك
ان يكون اكثر ميله من معاني الغناء الي المعنيين الاخرين
اعني ما يحرك منه قوة الحرية وقوة الشجاعة دون
ما يحرك قوة الشهوة وان مالت نفسه الي الاخذ
بحظ من ذلك الباب فلا ينبغي ان يميل اليه كل
الميل حتي يصير الغالب عليه وكذلك ينبغي له

ان يميل من الالحان الي ما يوقر ويرزن دون ما يستخف
ويحرك تحريكا مفرطا لئلا يقع ابصار حاضريه من خدمه
علي شيء يقلل من مهابتهم له وان مالت نفسه الي
لون يحرك من السماع حين يتمكن الشراب منه ودعا
اياه الي افضل طرب عليه فينبغي ان يخلي لذلك
مجلسه ويستبعد عليه من لا يحتشمه من الندماء
والجلساء وهذه جملة كافية في تدبير السماع

الباب الرابع عشر في تدبير اعادة الصحة

قد كنا ذكرنا في اول الكتاب ان تعهد الابدان
انما يكون بوجهين احدهما حفظ الصحة عليها اذا
كانت موجودة والثاني اعادة الصحة اليها اذا كانت
مفقودة فاما حفظ الصحة فقد بينا في الابواب
التي تقدمت علي جمل هيئة التدبير فيه واما
اعادة الصحة فانها داخلة في صناعة المداواة والتي
هي جل عمل الطبيب وعظم صناعته ويحتاج في

استيفاء القول فيها الى كلام يطول وابواب تكثر
من نحو ما تشتمل عليه كتب الطب وليس ذلك من
الغرض الذي قصدناه على شيء غير انا وجدنا من الصواب
ان نختم هذه المقالة بباب يقع فيه من تدبير اعادة
الصحة الشيء الوجيز الذي لا يستغني عن معرفته
المعني بصلاح بدنه ليعرف به ما يجب اجراء التدبير
عليه فيها فنحن قائلون في ذلك باوجز ما يتهيا واشد
اختصارا ان شاء الله **القول في الاخبار** عن مبلغ
الحاجة في مصلحة الابدان الى المداواة والمعالجة
ان الانسان وان بالغ في تدبير حفظ الصحة لبدنه
وتعهد ما يجب تعهده من اسبابها في المعاني التي وصفنا
فليس يخلو مع ذلك من ان يعرض له اعراض تخرج بها
من هيئة الصحة الى هيئة المرض وتزيل طبيعته عن
سبل الاعتدال اما لسوء المزاج الذي يقع في طباعه
في اول الخلقة واما لخطاء يكون منه في تدبير مطعمه

ومشربه ومنكحه وغير ذلك من مرافق حيوته واما
لاقترانه له من طبايع فصول السنة مثل الاوباء
والامراض التي تحدث فيها فتغير الامزجة وتكثر
العلل والاسقام هذا سوى ما يعرض من مضار الحر
والبرد والنكبات الخارجة العارضة التي لا يملك
دفعها ولا يتهيا التحرز منها فالانسان بكل وجه
مما ذكرنا معرض للعلل الحادثة والامراض النازلة
ولذلك لا يستغني عن المداواة والمعالجة **القول
في ذكر موقع الادوية** من الابدان وايها احوج اليها
وايها اغنى عنها ان حاجة الابدان الى المداواة والمعالجة
وان كانت على ما وصفنا فليس من الصواب الحمل
عليها بالادوية ما لم تشتد الحاجة اليها وذلك ان
الادوية كلها اشياء مضادة لطبايع الانسان فهي
تنفر عنها كما ان الاغذية اشياء مشاكلة لها فهي
تميل اليها فكل دواء يرد جوف الانسان يؤثر فيه

بالجذب والسحج اثرا من اضعاف القوة في وقته لا يخفى
مكانه فيمن يتعاطى شرب الادوية المسهلة القوية
وانما يعتريه ذلك لسبب مجاهدة القوة الطبيعية
لتلك الادوية لكي تدفعها وتنفيها عن نفسها لانها
تتاذى بها ولا تقبلها كما تقبل الاغذية التي هي مشاكلة
لها ولذلك نجد البدن يتعقب استفراغ الدواء اياه
في حال المستريح من التعب الشديد والخروج من
تحت الحمل الثقيل ولذلك قيل ان الادوية اذا كثرت
وتناهت فعلت فيها شبيها بفعل الصابون وما اشبهه
من الاشياء التي يغسل بها الثياب فانها تنقيها في
اول الامر الا انه متى تتابع عليها الحمل بالغسل اسرع
ذلك بها الى بلائها وتخريقها واخذ قوتها فلذلك
يجب ان يتوقى المعنى بامر بدنه الافراط في اخذ
الادوية المسهلة الا عند شدة الحاجة اليها وذلك
ان من شان الادوية انها وان وافقت فضلة من

الاخلاط لا يحتاج اليها البدن اخرجته ونقت
البدن منها واراحته بذلك وان وجدته نقيا من تلك
التنقية والا فانها تزعج اذا لم تجد فيه فضلا على
الرطوبة الغريزية فتخرجها وتقللها حتى تفنيها بافراط
الاسهال فيكون في ذلك انحلال القوة الغريزية
وتولد الامراض ولذلك قال بقراط الامام
في صناعة الطب ان الابدان الصحيحة لا خير
في علاجها فاما اي الابدان احوج الى المداواة
فالابدان المستحصفة المكتنزة التي لا يسهل خروج
الابخرة منها لاستحصافها وانسداد مسامها فلا يزال
يحتقن فيها الشيء بعد الشيء من الاخلاط اللزجة حتى
تكثر وتمتلي منها الاوعية فيعفن وتؤدي الى الامراض
فلذلك يجب ان يتعهد ما كان من الابدان على مثل
هذه الهيئة بالتنقية ونفض الفضول عنها بالادوية
المسهلة فاما الابدان التي تكون على خلاف هذه

الصفة وهي الابدان المتخلخلة اللينة اللحم الواسعة
المجاري فان خروج الابخرة والفضول منها يسهل
ولا يحتقن فيها فيكون ذلك تنقية بالطبيعة وتستغني
بها عن الحمل عليها بالادوية المسهلة وان اجتمع فيها شي
من الفضول اكتفت من الادوية بما يكون له ادنى قوة
من الاسهال حتى تنقي به ولم تحتج الى ادوية قوية
يكون في طبعها ايذاء على البدن ولا تاثير شديد
في الانة ومن اجل ما ذكرناه يجب ان يخطا راي
الذين راوا الاستكثار من الادوية وادمان تعاطيها
وحكموا بان ذلك مما يشتد به صحة الابدان ويجلب
اليها فضل قوة وتودي الى طول الاعمار وتزيد القوى
الطبيعية في افعالها ولو احسنوا النظر وانعموا
البحث لعلموا ان هذه المنافع التي اوجبوها للادوية
هي بان تضاف الى الاغذية التي هي مشاكلة للابدان
اولى منها بان تضاف الى الادوية التي هي منافرة لها

فهي تعمل في هدمها اذا لم تلزم الحاجة اليها كما
ان الاغذية تعمل في بنائها وحفظ قواها وتثبيت
اركانها عند لزوم الحاجة اليها **القول في الاصل**
الذي عليه يبنى التدبير في مداواة الامراض
ومعلوم ان الاصل الاول في مداواة المريض انما
هو ان يقابل الداء بضده من العلاج فيقابل الحار
بالبارد والبارد بالحار واليابس بالرطب والرطب
باليابس وكذلك حكم المركب من هذه المفردة يعني
مقابلة الحار اليابس بالبارد الرطب والبارد الرطب
بالحار اليابس ومقابلة الحار الرطب بالبارد اليابس
والبارد اليابس بالحار الرطب وانما يفعل ذلك
طلبا للاعتدال فان الانسان انما قوام حيوته
باعتدال هذه الاصول الاربعة فاذا غلب واحد
منها غلبة يقهرها غيره ويبطل فعله انتقض تركيب
البدن وتمكن الفساد منه **القول في اصناف**

المداواة اصناف المداواة ثلاثة وهي التسكين
والتقوية واستفراغ الفضول من البدن باخراج الدم
وشرب الادوية المسهلة المنقية اما التسكين فانما
يحتاج اليه اذا هاج وجع الانسان من حرارة او برودة
واشتد عليه فليس يستغني عند ذلك عن قمع ذلك
الهايج ليسكن الوجع واما التقوية فانما يحتاج اليها
اذا ضعفت القوة الهاضمة وغيرها عن القيام بفعلها
الطبيعي فلا يستغني عن اعانة ذلك العضو الضعيف
من الادوية بما يقويه على فعله وترده الى طبيعة
الاعتدال واما استفراغ الفضول فانما يحتاج اليه
اذا امتلات الاوعية منها كيلا يعفن فيستحيل
امراضا وكذلك يحتاج الى استفراغها اذا اخذت
في الاستحالة والتعفن والتسكين اولى ما استعمل
وبدي فيه من وجوه المعالجات وذلك لان
الوجع الهايج اذا اشتد وعجزت الطبيعة عن

مقاومته حللت القوة الغريزية فلذلك يجب
ان يكون الابتداء به ليكفي الطبيعة مؤنته ثم يتفرغ
بعد ذلك لاستفراغ الفضول ونمثل لك مثالا
من حال الذين يهيج بهم اوجاع من حمى بلغمية تكون
مادتها باردة رطبة الا ان تلك الاوجاع تهيج
من حرارة عرضية فينبغي ان يبدا بتسكين تلك الاوجاع
واطفاء تلك الحرارة العرضية بما يقمعها ثم تقصد
بعد ذلك لاخراج تلك المادة الباردة الرطبة
بالادوية التي تنقي البدن منها وكذلك ينبغي ان ينحى
بالتقوية قبل الاستفراغ لان البدن ما لم تكن فيه
قوة لم يحتمل الاستفراغ بالتسكين ويجب ان يعلم
ان اكثر الاستفراغ انما يكون في الامراض الحادة
التي تكون مادتها نارية وهوائية كالالتهاب الذي
يعرض في البدن او بخار يرتفع الى الراس من حركة
متعبة وما اشبه ذلك فان هذه الاعراض النارية

والهوائية تسكن سريعًا بما يقمعها ويطفيها من الاشياء
الرطبة الباردة فاما الامراض التي تكون مادتها متينة
او ارضية فانه لا يكاد ينتفع فيها الا بالاستفراغ وهو
الذي يشفي منها فاما التسكين فلا يكاد يبلغ فيها مبلغًا
يظهر اثره لانها مواد محتقنة في اوعيتها وليس يبري
منها على الحقيقة الا اخراجها واذا كانت اسباب المداواة
ثلاثة وهي التي وصفناها وكانت الامراض تعرض
على جهتين احداهما ما يعرض لعضو من الاعضاء والاخرى
تعرض لكل البدن فان لكل واحد من هذين الوجهين
حظا من وجوه المداواة الثلثة المذكورة التي هي التسكين
والتقوية والاستفراغ ونبدا بذكر التسكين فنقول
ان التسكين اما ان يقصد به كل البدن وذلك مثل
حرارة يجدها الانسان في بدنه فيتناول شيا من الادوية
التي تصلح للتسكين واما ان يقصد به عضوا من اعضائه
يجد فيه وجعًا كالصداع في الراس والرمد في العين

والبحوحة في الحلق والسعال في الصدر والنقرس
في الرجلين او وجع في وجه يظهر في الجسد
فيقصد لتسكين كل من ذلك اما بالشراب او
صبوب او ضماد او كماد او ذرور وما اشبه ذلك
من العلاجات المسكنة للاوجاع وكذلك التقوية
منها ما يقصد بها كل البدن كالحاجة الى الادوية
المسهلة التي تنقي البدن من الامتلاء والفضول
الكثيرة التي تجتمع في جميع اجزائه والاخر ما يقصد
عضو من الاعضاء خصوصًا ليخرج جميع ما يجتمع
فيه من الفضول كالادوية التي تنقي ما يجتمع في
الراس بالعطاس وما في الحلق والصدر بالنفث
وما في المعدة بالقي وما في الكليتين والمثانة بالبول
وما في الامعاء بالرجيع وما في القروح التي في الجسد
باخراج المدة من القيح والصديد وكذلك حكم كل
عضو فيما يستفرغ منه خصوصًا بالادوية التي يسقاها

العليل او يوضع على ذلك العضو او يضمد به او يتغرغر
به وما اشبه ذلك من العلاجات التي بها يستفرغ
الفضول العفنة والمواد الفاسدة **القول في تدبير
مداواة الامراض من جهة طبقات العمر** الاسنان
التي هي طبقات العمر اربع الصبى والشباب والكهولة
والشيخوخة وحصة كل طبقة منها عشرون سنة
في الطبايع القوية فالغالب على سن الصبى الدم
فيجب ان تكون المداواة في هذا السن باخراج الدم
من غير افراط ويكون اخراجه في وقت الصغر بالحجامة
او بارسال العلق لان قوة الصغير تضعف عن احتمال
الاستفراغ بالفصد واما بعد البلوغ واستحكام
القوة فيجوز اخراجه بالفصد ان دعت الحاجة
الى ذلك وليست هذه السن وقت الاستفراغ
بالادوية المسهلة الا ان تضطر الحاجة الى ذلك
لان طبايع اهل هذه السن تكون في الحكم الغالب

رطبة وكثيرا ما يعتري الصبيان الاسهال فيها
برطوبة الاجواف وكثرة الفضول المحتقنة في ابدانهم
بكثرة الاغذاء فلذلك هم الى الاستفراغ بالدم
احوج منهم الى الاستفراغ بالاسهال واما سن
الشباب فالغالب على اهله المرة الصفراء واكثر
الامراض التي تعتري اهلها انما هو من جنسها فيجب
ان تستفرغ بالادوية التي تقللها وتنقي منها وان
يستفرغ منها الدم وانما تلزم الحاجة الى استفراغه
منهم اكثر ذلك بسبب الكيفية وذلك ان الدم
يحترق في اهل هذه السن لغلبة حرارة الشباب
عليهم ويحتد فان لم يخرج حتى يعفن فربما ولد فيهم
الامراض الحادة فاما في الاحداث الذين سنهم
الصبى فانما يجب اخراج الدم منهم على سبيل غلبة
الكمية لانهم في حال نشو ونمو والدم مادة لما هو
يكثر فيهم ويحتاج الى اخراجه منهم ولا يجب ان يحمل

منهم على اصحاب سن الصغر آفي الاستفراغ بالادوية
المسهلة لان ابدانهم تكون قليلة الفضول بكثرة
حركاتهم واستعمالهم الباه وجودة استمرائهم الغذاء
وكذلك كل مما يقل الفضول فيهم ويستغني عن الاستفراغ
بالادوية الا من كان منهم ممراض البدن ضعيف
قوة الهضم فتجتمع الفضول النية الفجة في ابدانهم
ويحتاج الى استفراغها واما سن الكهول فالغالب
على اهلها المرة السوداء وهم يحتاجون الى ان يداووا
بالادوية التي تسهلها وتنقي منها وحاجتهم الى الاستفراغ
باخراج الدم اقل من حاجة الشباب الى ذلك لان
حرارتهم ناقصة عن حرارة الشباب وابدانهم لا يتولد
فيها من الدم ما يتولد في ابدان الاحداث من جهة الكثرة
ولا يحترق فيها كما يحترق في ابدان الشباب بالكيفية
الحارة اليابسة وحاجتهم في الحكم الاعم الى المداواة
بالاسهال اكثر من حاجتهم الى مداواتهم بالفصد واما

سن الشيوخ فالغالب على اهلها البلغم فينبغي ان
يداووا بما ينقي منهم وحاجتهم باخراج الدم اقل من حاجة
الاصناف الثلثة بل الواجب الامساك عن معالجتهم
به ما لم يدفع ضرورة ولم يكن طبع احدهم بغلبة الحرارة
عليه وكثرة الدم فيه طبعا خاصا فان الخاص لا يقاس
عليه ولا تؤخذ العبرة منه وذلك ان الدم يقل
في هذا السن واذا اخرج منه ما يحتاج اليه في قوام
البدن ضرهم ذلك ونقص من الحرارة الغريزية
واسرع ذلك بهم الى البلى والهرم فاما مداواتهم
بالاسهال فامر نافع واجب وذلك ان الفضول
النية الفجة تكثر في ابدانهم لقلة الهضم ونقصان
الحرارة الغريزية فيهم فيحتاج الى اخراجها منهم بالادوية
المسهلة الا ان التدبير في استفراغهم يجب ان يكون
مبنيا على ان يتعهد ابدانهم بالاستفراغ في الاوقات
المتقاربة وان لا يستعمل في ذلك الادوية القوية

التي تنحي على الطبيعة لان القوي منهم تضعف والالات
تسترخي فلا يكون عندهم محتملا لغذاء كثير ولا لدواء
قوي بل الواجب ان يرفق بهم في كل من النوعين
ويتناولوا منه قدر احتمالهم وحالهم في ذلك مشابهة
لحال الصبيان فكما لا يجب الالحاح على الصبيان بالغذاء
الكثير والدواء القوي كذلك لا يجب الالحاح على
المشايخ فيهما بل يجب ان يتناولوا من النوعين الشيء
بعد الشيء ويتعاهدوا بذلك فاما التدبير في الشباب
المستحكمي القوى فعلى خلاف ذلك وهو ان من الواجب
ان لا يتابع عليهم بالادوية فان ابدانهم تستغني عن ذلك
لما وصفناه واذا استفوا شيا منها فينبغي ان يكون شيئا
بليغ العمل في التنقية لان قواهم مستحكمة والانهم
مستحصفة فهي تحتمل الادوية القوية التي تخرج
الفضول من ابدانهم ويجب مع ذلك في الشباب
ان يتعهدوا مع الاستفراغ بنوع التقوية من ابواب

المداواة ويتناولوا في الوقت بعد الوقت من الجوارشنات
ما يؤيد منهم القوى الغاذية ويعينها على افعالها
للضعف الموجود فيهم بحكم هذه السن فاما الشباب
فانهم مستغنون في الحكم العام عن المداواة بالتقوية
ويحتاجون بدلها الى المداواة بالتسكين والتطفية
بما يوجد فيهم من سورة الحرارة وغلبتها **القول في تدبير
مداواة الامراض من جهة فصول السنة** السنة اربع
فصول الربيع والصيف والخريف والشتاء وهذه
الفصول الاربعة هي نظاير عمر الانسان الاربع
التي هي الصبي والشباب والكهولة والشيخوخة فحكم
كل منها فيما يوجد غالبا فيه من الاخلاط وما يجب
ان يقابل به من الادوية حكم نظيره فكما يغلب في سن
الصبي الدم كذلك يكون غلبتها في فصل الخريف
وكما يكون غلبة البلغم في سن الشيخوخة كذلك
يكون غلبته في فصل الشتاء ولذلك يجب ان يكون

اخراج كل منها في الفصل الذي يكون فيه غلبته الا ان
التدبير الاصوب في المداواة والمعالجة من جهة
فصول السنة ان يمسك عنها في صميم الحر الذي يقع
في التقريب بازاء تموز واب وفي صميم الشتاء الذي
يقع بالتقريب بازاء الكانونين وذلك ان القوة الغريزية
من البدن تضعف في صميم الحر بانفشاش الحرارة
وخروجها عن باطن البدن الى ظاهره فاذا اجتمع الى
ذلك الضعيف فعل الدواء عجزت الطبيعة عن احتمال
الوجهين من الضعف واما في صميم البرد فان الاخلاط
تكون في قعر البدن جامدة عسرة الحركة فاذا جاذبها
قوة الدواء لاخراجها لم يتهيا ذلك الا بعسر ومشقة
ولزوم الحاجة الى سحج وجرد لالات الغذاء وكثير
ما يؤدي ذلك الى توليد علل في الجوف فلذلك يجب
ان يتوقى فيهما المعالجة بالاسهال وان يختار للاستفراغ
وقت الاعتدال من الربيع والخريف فانهما زمانان

يصلحان لذلك وان عرض عارض من اذى الاخلاط
في الصميمين فالواجب ان يحتال بقمعه بالتسكين
او بالتفويز الا ان يضطر حال الى خلاف ذلك
فيترك الاختيار للاضطرار وينبغي ان يكون الاسهال
الذي تلزم الحاجة اليه في الصميمين بالجهة التي
تكون على الطبيعة اسهل وتوجد اليها اميل نحو الاسفل
في الصيف بالقيء لان الطبيعة تميل بالاخلاط
التي تقصد نفيها عن البدن في هذا الاوان الى جهة
العلو وفي الشتاء بالاسهال تميل الطبيعة في هذا
الزمان بالاخلاط الى جهة السفل **القول في تدبير
المداواة بالاسهال** قد قلنا في اول هذا الكتاب انه
لا ينبغي للانسان ان يسرع الى اخذ الادوية والاستكثار
منها ما لم تلزمه حاجة ضرورية الى ذلك وان تقديم
العناية بحفظ الصحة على بدنه اولى به من الرغبة
في الحمل عليه بالادوية وكما يجب عليه من التخفيف

عن البدن بترك الالحاح عليه بالادوية كذلك يجب
عليه ان يكون ميله الى العلاج بما يدخل في باب
الغذاء دون ما يدخل في باب الدواء المحض ما وسعه
ذلك ولم تدفع ضرورة تخرجه الى غيره لان الغذاء
شكل والدواء ضد وما امكن الاستعانة بالشكل
فلا ينبغي ان يستعان بالضد والمعالجة بالاغذية
التي تلين الطبيعة من الحبوب والبقول اذا شكا
يبسها او بما يمسك الطبيعة منها اذا شكا لينها وكذلك
يقتصر على التسكين اذا اكتفى بذلك كتناول الاطعمة
التي تسكن الدم وتقمع الصفرا كذلك يجب ان يقتصر
على الاشياء المفوحة اذا تاذى بالبرودة بقوة الهاضمة
من الجوارشنات التي تعين على شهوة الطعام والباه
وتدخل فيها الافاويه الطيبة المستلذة التي تقع
في الطبيخ وتطيب بها الاطعمة فاذا لم يكتف
بذلك لكثرة المادة الفاسدة فينبغي ان يطلب

لتناول الادوية المسهلة وفيها كما ذكرنا ويتناول
منها الذي يسهل تناوله ويكون مركبا من الاخلاط التي
لا يخاف غايلتها ولا يكون لها عنف على الطبيعة
بغم او خوف او اضعاف قوة وان يختار الاسلم منها
وان كان نفعه في العاجل اقل على المخوف عاقبته
وان وجد في بعض الاوقات اظهر نفعا واكثر عملا
لان حمل النفس على المخاطر في شرب الدواء الاخير
فيه وتدارك التقصير الواقع فيه اهون من تدارك
الافراط واولى الناس بلزوم هذا التدبير الملوك
واهل النعمة الذين ترق طباعهم ولا يسوء
آدابهم في المطاعم والمشارب والادوية التي
تركب قد توجد مطبوخة وحبوبا ومعجونات مثل
الايارجات الكبار والمطبوخ منها اسلم واسرع
تاثيرا وخروجا من البدن واما الحبوب فهي اطول
مكثا في المعدة واقوى تاثيرا وربما عرض منها كرب

وغثيان ومغص وما اشبه ذلك من الاعراض
وانما يختار اخذها اذا كانت الاخلاط لزجة عسرة
التقلع فتمكث في المعدة الى ان يتم عملها من التنقية
واذابة الفضول واما الايارجات الكبار فانها تختار
للادواء التي تكون في عمق البدن ويحتاج الى
ان تستخرج بادوية تغوص في مكامنها من باطن
الاعضاء فيكون التدبير في تناولها ان يقدم لها
حمية تامة بايام كثيرة لينقى مجاري البدن وتسلس
مرور الدواء فيها ثم يعقب بعد شربها بحمية مثل
الحمية المتقدمة لشربها فانها ان لم تتناول بمثل هذا
التدبير لم يظهر الانتفاع باخذها بل ربما ضرت
فبان بما وصفنا ان الادوية توخذ على ثلثة اوجه
احدها الحبوب المركبة من الادوية القوية التي
تشفي ذوي الابدان القوية الجافية الغليظة اللزجة
الاخلاط من اهل التعب والكد والمعتملين بالاعمال

الشاقة الذين لا يصبرون على الحمية الطويلة
ولا تتسع ايامهم لتدبير اخذ الايارجات الكبار
فيحتمون مدة يسيرة ثم يواقعون شربة قوية من تلك
الحبوب الحادة والاخلاط لتنقى ابدانهم من تلك
الفضول الكثيرة التي تولدها فيهم كثرة المطاعم
والمشارب والتخليط فيها ثم يعودون سريعا الى
اعمالهم وهذه هي ادوية العامة والثاني الايارجات
الكبار التي تعمل للادواء الصعبة والمنافع الجليلة
التي يجب ان يتعاطاها الذين لهم صبر على الحمية
الطويلة وفراغ للتدبير الذي يلزم العمل به في تناولها
لياخذوها على وجوهها فيستعقبوا منها المنافع
المرجوة فيها وهذه هي ادوية اهل الفراغ الذين
يقوون على احتمال المونة في الحمية المستقصاة
ويعنون بمصالح اجسادهم وتدبيرها من الحكماء
والاطباء عناية بليغة والثالثة الادوية

المسهلة كالهليلج وما اشبهه من الادوية التي
لا غايلة لها فيوخذ منها مطبوخا او محببا فيسهل
عدة مرات بلين وترفق من غير تعنيف على البدن
ويتناول دفعات في السنة ليعمل بكثرة المرات
ما يعمله الدواء القوي الحاد بمرة واحدة وهذه
هي ادوية الملوك الافاضل وذوي الابدان
اللطيفة والطبايع الرقيقة الذين يحسن ادابهم
في باب الغذاء ولا يوصفون بالتخليط فيه فيجتمع
في ابدانهم فضول كثيرة لزجة يعسر قلعها الا بالادوية
القوية ثم مما يجب في تدبير اخذ الدواء المسهل
ان يقدم له حمية يومين او ثلاثة ويمتنع فيها من تناول
الاطعمة القوية مثل اللحمان الغليظة وما اشبهها
والاغذية التي تولد الكيموس الردي مثل البقول
والحبوب البطية الانهضام والثمار والفواكه التي
تولد العفونة والاشياء الحامضة بانواع الاغذية

القوية تملا الاوعية والاغذية الردية تورث
السدد في المجاري والاشياء الحامضة تخشنها
فاذا شرب الدواء بعقب تلك الخشونة منها لم يسهل
نفوذه في المجاري لانسدادها وخشونتها فيبقى
ويتشبث فيها فربما سحج وعقر وغمت وكرب
والادوية تحتاج الى ضد ذلك وهو ان تكون لها
مقدمة من غذاء خفيف محلل دسم ليجلو المجاري
ويملسها فيسلس نفوذ الدواء فيها فيعمل عمله على التمام
وعلى جهة يومل معها السلامة والنفع مما يجب من
التدبير بعقب الدواء وان يشيع بحمية ايام مثل
المقدمة التي تقدمت منها ليستتم الدواء في مدة تلك
الحمية عمله وتثوب الى البدن قوته التي قد اتعبت
الدواء وكلت فانهم شبهوا حال الخارج من الدواء
بحال الناقه من العلة في بعض الوجوه فكما ان الناقه
ان لم يرفق ببدنه وبقواها التي قد ضعفت من المرض

ولم يقتصر من الغذاء على القدر الذي يحتمله ويقوى
على هضمه الى ان تثوب اليه قوة الصحة بتمامها خيف
عليه النكس كذلك حال الخارج من الدواء في حاجة
الى الرفق ببدنه والاخذ من الغذاء بالقدر الذي
يجب ومن الجنس الذي يصلح الى ان ترجع اليه القوة
فانه متى لم يفعل ذلك خيف عليه تولد آفات
تجاوز في الاضرار به ضرر ما يعالج منه وذلك ان
التخليط في الغذاء يعقب شرب الدواء اضر بالبدن
من التخليط قبل شربه لان البدن ينقى بالدواء من
الاخلاط الرديئة فالشيء الضار له يسرع اليه ومثل
ذلك مثل الثوب الذي ينقى بالغسل فانه بعد
التنقية يكون اقبل للاوساخ منه لها قبل التنقية

القول في تدبير اخراج الدم

اخراج الدم في وقت
الحاجة اليه هو اشرف علاج من علاجات الاستفراغ
واظهرها نفعا واعونها على تعجيل البرء والصحة من
الامراض الصعبة وذلك اذا اجتمعت في العروق
فضوله وسخنت وعفنت ولدت ادواء خبيثة
فاذا اخرجت تلك الفضول ونقي البدن منها
عاد الى تمام الصحة وكمال القوة وصفاء اللون
واشراق الوجه ونقاء البشرة وقويت الشهوات
ورجع كل من اعضاء البدن الى افضل مزاجه
واشرف هيئته ووجدت منه المنفعة التي
خلق من اجلها بتمامها واذا تبيغ بالانسان الدم
يحتمل من المدافعة باخراجه ما يحتمله سواه من
الاخلاط الاخر وذلك انه انما يعفن في اجواف
العروق وليست الاخلاط الاخر كذلك وبحسب
ما يوجد من المنافع الكثيرة في اخراجه اذا احتيج
الى ذلك كذلك يولد المضار الكثيرة على البدن
اذا اخرج منه النقي الصحيح الجوهر الذي تلزم الحاجة
اليه في غذاء البدن وذلك ان الحرارة الغريزية

التي بها قوام البدن متعلقة به وكل ما سواه من الاخلاط
فهو مغمور به وكامن فيه لانه مبثوث في كل اجزاء
البدن فهو يغذوها كلها ولكل منها حظ ونصيب
منه فاذا كان صحيح الجوهر جيد المزاج صح اغتذاء
الجسم بما ياخذ منه وزالت عنه عوارض الاسقام
وحوادث الالام فاذا زاد على القدر الذي تلزم
الحاجة اليه في تغذية البدن منه احدث ما ذكرنا
من الادواء الخبيثة واذا نقص باخراجه ما يحتاج
اليه اضعف البدن ونهكه وربما ادى الى انحلال
القوة الغريزية ولذلك ذهب قوم من اصحاب
الطبايع والاطباء الى النهي عن اخراجه اصلا
وقالوا انه جوهر الروح وهي متعلقة به ولا يجوز
المخاطرة بالنفس في اخراجه والذي ذهبوا اليه
من ذلك راي غير مقبول ولا معمول به من الاكثرين
من اهل صناعة الطب وعلمائهم الا انه يجب مع ذلك

ان يتوقى في اخراج شيء منه في غير وقت الحاجة اليه
فاما عند تبيغه وحركته فالواجب ان يبادر باخراجه
لان التقصير في ذلك يؤدي من الامراض الصعبة
الى ما ذكرناه وهو يخرج من البدن بوجوه من الفصد
والحجامة وارسال العلق ولكل من هذه الوجوه وقت
هو فيها اصلح وانفع وذلك ان الدم اذا تبيغ وتحرك
في جوف العروق لم ينتشف منه الا اخراجه بالفصد
ليخرجه من مكمنه فاما اذا كان فيما يخرج عن العروق
فقد ينفع اخراجه بالحجامة واما اذا كان فيما يقرب
من البشرة وبحيث يتولد البثور التي يظهر عليها نفع اخراجه
بارسال العلق والصبي الذي لم يستحكم فيه قوة الاعضاء
والالات لا يجوز الاقدام على اخراجه منه بالفصد
فانه يضعف عن ذلك وكذلك الشيخ الهرم لا يجوز
الاقدام على اخراجه منه بالفصد لانه يضعف عن
ذلك كما يضعف الصبي فاما اخراجه منهما بالحجامة

او بارسال العلق فقد يهتاء لان ذلك لا يعقب من
الضعيف ما يعقبه الفصد الذي هو الوجه الاقوى
من وجوه اخراجه وقد يفصد لاخراج الدم عروق
كثيرة معروفة الاسامي وقد اختير كل عرق منها لعلة
مذكورة يفصد لها واشهرها واكثرها في الاستعمال
العروق الثلاثة التي هي الباسليق والقيفال والاكحل
واعمها نفعا لجميع البدن الاكحل فانه يخرج الدم
من جميع اجزاء البدن اعلاه واسفله والاصلح
منها للعلل التي تعرض في الكبد والاحشاء ويحتاج
فيها الي اخراج الدم الكثير القوي الباسليق فانه يخرج
الدم من العروق التي هي اوسع ويكثر الدم فيها ويغزر
واصلحها للعلل التي تعرض في الراس وما يلي اعالي
البدن القيفال فانه يخرج الدم من تلك المواضع
وكذلك الحجامة فانه قد يخرج بها الدم من مواضع
كثيرة من الجسد واعمها واكثرها في الاستعمال

الحجامة علي الاخدعين لانها تجذب من جميع النواحي
التي تليها من اعالي البدن واسفله واقواها جذبا الحجامة
علي الساقين لانها تجذب من اعلي البدن جذبا قويا
والحجامة علي الكاهل متوسطة بين النوعين الاخرين
اللذين هما الحجامة علي الاخدعين والحجامة علي
الساقين وهذه المواضع الثلاثة هي المواضع المشهورة
للحجامة وهي المقسمة اعلي الجسد واوسطه واسفله
وهي نظائر لفصد العروق الثلاثة المذكورة التي
هي فصد الباسليق والاكحل والقيفال في الشهرة
وكثرة الاستعمال وسوي هذه المواضع المسماة
الثلاثة مواضع كثيرة من الجسد للحجامة وكذلك
سوي العروق الثلاثة المذكورة من الفصد عروق
اخر قد اختير كل واحد منها لعلة معروفة تسمي لها
والدم الذي يجب اخراجه من البدن ثلثة اصناف
فالصنف الاول منه الذي يغلب بكميته فيمتلي

العروق منه ولا يكون له كيفية فاسدة وعلامة هذا
النوع ان يجد صاحبه ثقلا ظاهرا في بدنه واحمرارا
والمواضع التي يكون للدم فيها تاثير بليغ وحكة لا يكون
لها لذع شديد وما اشبه ذلك من اعراض دالة
على كثرة الدم والصنف الثاني هو الذي غلبته بكيفية
وهو ان لا يكون له مقدار كثير من الكمية ولا يبلغ
بعد مبلغ الفساد والعفونة الا ان الحركة تقوى
فيه فتغليه كما تغلي النار الماء القليل في القدر
فيفور الى راسها وعلامة هذا الصنف ان يجد صاحبه
حرقة في كثير من اعضاء جسده وحكة مع لذع وبثور
يوجد فيها حرقة ولذع وما اشبه ذلك من الاعراض
الدالة على حدة الدم وهي اعراض تشابه اعراض المرة
الصفراء وذلك ان الدم اذا احترق وقلت رطوبته
وكثرت حرارته استحال الى الصفراء كاستحالة الهواء
الذي هو نظيره اذا ذهبت رطوبته وقويت عليه الحرارة

الى النار والصنف الثالث هو الذي يغلب بكمية
وكيفية فتمكن منه العفونة والاستحالة وعلامة
هذا الصنف ان تجاوز اعراضه ما وصفناه الى توليد
الحميات والاورام والامراض الدموية ولكل
من هذه الاصناف في اخراجه تدبير سوى الذي
يستعمل في غيره فالصنف الاول الذي تكون غلبته
بالكمية ينبغي ان يخرج منه مقدار اكثر حتى يتنفس
ويذهب منه الفضل الذي لا يحتاج اليه ويحصل
ما يحتاج اليه والصنف الثاني يجب ان لا يقع
افراط في اخراجه لان مادته قليلة وانما تحركه الحرارة
فيفور من اجلها فيكتفي فيه بان يخرج القليل منه
وربما عولج بالتسكين فاغنى عن الاخراج كما يعالج
الماء الذي يغلي في القدر بان يصب عليه من
الماء البارد ما يقمع الحرارة المثورة له واما الصنف
الثالث وهو الذي قد فسد واستحال وقبل العفونة

فحقه ان يبالغ في اخراج كل ما يحتمل قوة الطبيعة
اخراجه منه ولو امكن ان يخرج جميع ما يفسد حتى
لا يبقي منه شي ويستبدل به دم صحيح الجوهر لكان
ذلك اصلح الا ان ذلك غير ممكن فاما اذا احتملت
القوة اخراجه منه فواجب ان لا يقصر فيه ويجب
ان يختار لاخراج الدم اذا لم يكن ضرورة توجب
المبادرة به الوقت الاصلح له واوقات اخراجه
اما من فصول السنة ففصل الربيع هو اصلح الفصول
لجميع انواع الاستفراغ ولاخراج الدم خصوصا
لانه ينبسط ويقوي سلطانه فيه ويجب ان يختار
من هذا الفصل منتصفه وذلك عند بلوغ الشمس
النصف من اخر الثور واما من جهة ساعات الليل
والنهار فعند انقضاء ثلث ساعات من اول النهار لان
سلطان الدم يقوي في هذا الربع من ارباع النهار وهو
نظير فصل الربيع اذا جزيت السنة بالفصول الاربعة

وجزي النهار بالاقسام الاربعة فالذي يقوي
سلطانه في هذه الثلث الساعات التي هي الربع
الاول من ارباع النهار كما يقوي في الربع الذي
هو الربع الاول من ارباع السنة والامر في تدبير
اخراج الدم ان يمتثل فيه ما ذكرناه في باب الاستفراغ
بالادوية المسهلة من ان يجعل الاستفراغ مرتين
في السنة من فصلي الربيع والخريف ليكون ذلك
اخف على القوة الغريزية الا ان يضطر حال الى
غير ذلك فان الاجحاف على القوة الغريزية باخراج
الدم الكثير دفعة واحدة مما يؤدي الى ضعفها
وتوهينها واذا جري ذلك عليها كانت احمل له
واذا وقع الفصد في مرتين فالواجب ان يؤخر
الربيعي منهما للسبب الذي وصفناه من بلوغ الدم
غايته في التزيد والحركة ليكون اخراجه في ذلك الوقت
اطوع لما دبر واقمع لحميته واما الخريفي منهما فيجب

ان يبادر به ولا يؤخر لان الدم في ذلك الوقت
يكون في نقصان وفي الميل الى الجمود والانعقاد
فيكون اخراجه وفيه بقية من السخونة بحرارة الصيف
اصلح وانفع من ان يؤخر الى وقت يغلب البرد فيه
على الابدان ويتهيأ للغلظ والجمود فيقل الانتفاع
باخراجه في ذلك الوقت واذا اتخذ التدبير
في باب الاستفراغ بان يكون الفصد واخذ الدواء
المسهل معا فالاصلح والاصوب ان يقدم الفصد
على اخذ الدواء ليكون الاقدام عليه في وقت
استحكام قوة البدن ولان الاخلاط الاخر منتشبة
بالدم فربما اغنى اخراجه بخروج ما يخرج معه من تلك
الاخلاط عن العلاج بغيره فان وجد مغنيا عن ذلك
والا نظر الى ما يغلب على البدن منها بعد اخراجه فيستخرج
منه بالدواء الذي هو خاص مستصلح له فاما اذا قدم
اخذ الدواء فان قوة البدن تضعف وترق باخذ

الدواء واذا حمل عليها بعد ذلك بالفصد واخراج
الدم كان خليقا لاستيلاء الضعف عليه فلذلك
يجب تقديم الفصد ويجب ان يعقب الفصد
بتناول الاغذية الجيدة الغذاء والتنمية للبدن
من ماء اللحم وصفرة البيض والشراب الجيد بالقدر
المعتدل منه ليزيد ذلك في قوة البدن ويمنع
من تناول الاغذية التي تورث السدد وتولد
الغذاء الرديء من نحو البقول والفواكه وما اشبهها
ويجب ان يجتنب وقوع الفصد بحال الخوى والامتلاء
او في حال خمار او يعقب تناول دواء قريب العهد
منه او يعقب جماع او في حال تمكن قوة غضب
او حزن من الانسان فان هذه كلها احوال يكره
الفصد معها ويخوف اذا اقدم عليه في شيء منها
تعقب ضرر وافة يخلصان الى البدن منه فهذه
المعاني التي ذكرناها مشتملة على جمل ما يحتاج

الى ان يستعملاه من التدبير في باب المداواة والمعالجة
واعادة الصحة وفيها كفاية في بلوغ الغرض الذي
قصدناه وتمت بهذا الباب وبما تقدم من الابواب
المقالة الاولى من الكتاب بحمد الله ومنه وصلى
الله على محمد رسوله وعلى آله وصحبه وسلم تسليما
دايما الى يوم الدين

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الثانية من كتاب مصالح الابدان
والانفس وهي ثمانية ابواب الباب
الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير
مصالح الانفس الباب الثاني في
تدبير حفظ صحة الانفس عليها الباب
الثالث في تدبير اعادة صحة الانفس اذا فقدت
اليها الباب الرابع في ذكر الاعراض
النفسانية وتعديدها الباب الخامس
في تدبير صرف الغضب وقمعه الباب
السادس في تدبير تسكين الخوف والفزع
الباب السابع في تدبير دفع الحزن
والجزع الباب الثامن في الاحتيال
لدفع وساوس الصدر واحاديث النفس الباب
الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير
مصالح الانفس فلما اتينا في المقالة الاولى
من هذا الكتاب على ما تلزم الحاجة الى معرفته
واستعماله في تدبير مصالح الابدان وحفظ الصحة
عليها اذا كانت موجودة واعادتها اليها اذا فقدت
بعارض يعرض لها من العلل والاسقام بالقول
المجمل الذي يعرف معه الناظر فيه ما يجب
ان يجري عليه تدبيره في معاني الاغذية
والادوية لاستدامة السلامة واستبقاء الصحة

ونحن نقصد في هذه المقالة للاخبار بوجه تدبير
مصالح الانفس وحفظ قواها على سبيل الصلاح
والاعتدال وجهة التدبير في نفي الاعراض
النفسانية التي تعرض لها وبدا فنقول ان الانسان
لما كان مركبا من بدن ونفس صار يوجد له من قبل
كل منهما صلاح وفساد وصحة ومرض وسقم واعراض
تعرض له في صحتها فتفسدها عليه وتنسب اليه
خصوصا فالاعراض التي تعرض للبدن فتفسد صحته
هي مثل الحمى والصداع وساير الاوجاع التي تعرض
له في كل من اعضائه والاعراض النفسانية هي مثل
الغضب والغم والخوف والجزع وما اشبهها وهذه
الاعراض النفسانية هي الزم للانسان واكثر اعتراء
له من الاعراض البدنية وذلك ان الاعراض البدنية
قد يسلم الواحد بعد الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له
في اكثر ايام عمره منها او من عامتها شي فاما الاعراض

النفسانية فان الانسان مدفوع في اكثر اوقاته
الى ما يتاذى به منها اذ ليس يخلو في كافة احواله
من استشعار غم او غضب او حزن وما اشبهها من
الاعراض النفسانية الا انه ليس قدر ما يصل منها
الى كل واحد من الناس قدرا واحدا فانهم مختلفون
فيما يحصل اليهم من هذه الاعراض وذلك ان
كلا منهم انما ياخذ منها بحسب مزاجه واصل تركيبه
في القوة والضعف فمنهم من يلفى سريع الغضب
ومنهم من يلفى بطي الغضب وكذلك منهم من يشتد
خوفه وجزعه من الشي الهايل ومنهم من يكون
متجلدا رابط الجاش وكذلك توجد احكام النساء
والصبيان واصحاب الطبايع الضعيفة مخالفة لاحكام
الرجال الاقوياء الطبايع في قدر ما يخلص منها الى
كل منهم الا انه لا بد ان ياخذ كل بحظه منه قل
ذلك فيه او كثر منه واشتد عليه او ضعف ومن

اجل ذلك لا يستغني احد من الناس عن تقديم
العناية بمصالح الانفس والاجتهاد فيما ينفي عنه
ما يعتريه منها فيؤديه الى القلق وتنغص العيش
وتكون تلك الاعراض نظيرة الامراض الجسمانية
التي تعرض له فتولمه وتسقمه وتوديه الى الحالة
المكروهة على ان الكلام في هذا الباب امر لم يجر
عادة الاطباء بذكره وايقاعه في الكتب التي
كانوا يولفونها في الطب ومصالح الابدان
ومعالجات العلل العارضة لها وذلك لان القول
ليس هو من جنس صناعتهم ولان معالجات الامراض
النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد
وسقي الادوية وما اشبههما من وجوه المعالجات
غير انهم وان لم يفعلوا ذلك ولم يجر العادة به منهم
فان اضافة تدبير مصالح الانفس الى تدبير مصالح
الابدان امر صواب بل هو مما تمس الحاجة اليه

ويعظم الانتفاع لاشتباك اسباب الابدان
باسباب الانفس فان الانسان انما هو امر بنفسه
وبدنه وليس يتوهم له بقاء الا باجتماعهما لتظهر
منه الافعال الانسانية فهما يشتركان في الاحداث
النائبة والالام العارضة وكما ان البدن اذا
سقم والم وعرضت له الاعراض المؤذية
منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرهما
ان تفعل افعالها على وجهها ويفرغ معها الانسان
للقيام بها بفعلها ويؤديها كان في ذلك ما يشغل
الانسان عن الاستمتاع باللذات البدنية واخذ
شيء منها على سبيله ووجد عيشه مكدرة وجوده
منغصة عليه بل ربما اداه تحامل الالام النفسانية
عليه الى الامراض البدنية واذا كان ذلك كذلك
فبكل انسان حاجة وخصوصا بمن تغلب عليه الاعراض
النفسانية المؤذية الى ان يعلم كيف جهة التدبير

في مقابلتها بما ينفيها او يقلل منها واذا وجد ذلك
مجموعا له مضافا الى ذكر مصالح الابدان في كتاب
او امكنه ان يعرف ما يلزم الحاجة اليه من ذلك
فيداوي نفسه به مما يعتريه من تلك الالام
واستغنى عن تطلب تلك الاشياء في المواضع
التي توجد متفرقة فيها من كتب الحكماء واهل المواعظ
والتبصير ثم لعله لا يقدر على ان يجد ما يحتاج
اليه من ذلك مستجمعا له في كتاب واحد يكون
رجوعه فيه اليه فقد علم ان مطلب ذلك يعسر
ولا يتسهل السبيل نحو تسهيلها الى تدبير مصالح
الابدان وحفظ الصحة عليها واعادتها اليها فان
كتب الاطباء في ذلك كثيرة ولهم فيه اقاويل
مشروحة وان لم يكن مذهبهم تسهيلها فيها المذهب
الذي نحوناه في الايجاز والاختصار والتخريج
له على جهة الوصية والتذكرة فاما هذا النوع

الذي هو تدبير مصالح الانفس فلا نعلم احدا الف
فيه قولا مشروحا وافيا بقدر الحاجة فنحن نتكلم
فيه بما يبلغه المعرفة وبالله التوفيق

الباب الثاني في تدبير حفظ صحة الانفس عليها

ان للنفس الانسان صحة وسقما كما ان لبدنه
صحة وسقما فصحة نفسه ان تكون قواها ساكنة
ولا يهيج به شيء من الاعراض النفسانية ولا يغلب
عليه كالغضب او الفزع او الجزع وما نحن ذاكرون
منها عند تعديدنا اياها فيكون سكون النفس منها
صحتها وسلامتها كما ان صحة البدن وسلامته يكونان
بان توجد الاخلاط التي فيها من الدم والمرتين
والبلغم ساكنة ولا يهيج شيء منها فيغلب على غيره
فكما انه يجب ان يبدا في باب مصلحة البدن بحفظ
صحته عليه ثم يتبع ذلك باعادة صحته اليه اذا
هلكت كذلك يجب في مصلحة النفس انه يبدا

يحفظ صحتها عليها اذا وجدت واذا كانت صحتها انما هي
في سكون قواها كما وصفنا فينبغي لمن اراد حفظ الصحة
ان يجتهد في استدامة سكون قوى نفسه وان
لا يهيج به منها هايج وكما ان البدن انما يحفظ صحته
عليه بوجهين احدهما ان يصان عن الآفات
الخارجة كالحر والبرد والنكبات المولمة والآخر
ان يصان عن الآفات الداخلة وهو ان لا يترك
شيا من اخلاطه الاربعة يهيج به فيغلب سواه وذلك
بتعديل الغذاء واخذ النافع واجتناب الضار منه
وبما يتبع ذلك من المعاني التي ذكرناها في المقالة
الاولى في باب حفظ صحة البدن كذلك النفس
انما تحفظ صحتها عليها من وجهين احدهما ان تصان
عن الاعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها
من الاشياء التي يسمعها الانسان او يبصرها
فتقلقه وتضجره وتحرك منه قوة غضب او فزع او

غم او خوف وما اشبه ذلك والآخر ان تصان
عن الاعراض الداخلة التي هي التفكير فيما يؤديه
الي شيء مما وصفنا من هذه الاعراض فيشغل قلبه
وينقسم ضميره وليس يتهيا له ذلك الا بمعنيين
احدهما ان يشعر قلبه وقت سلامة نفسه وسكون
قواها ما اسست وجبلت عليه احوال الدنيا من
ان احدا لا يصل فيها الي تحصيل ارادته ونيل شهواته
علي سبيل ما يتمناه ويهواه من غير ان يشوب كلا
من ذلك شايبة تنغص وتكدير او يعرض له فيه عارض
اذي او مكروه ويعلم ان هذا هو ما استمر عليه
الطباع وجرت به العادة فلا يطلب من دنياه
ما ليس في اصل بنيتها ويدع لمعرفته لذلك الاستقصا
في وجوه مغالباته ومعاشراته لمن هو فوقه او مثله
او دونه ويتغافل عن كثير من الامور التي ترد عليه
بخلاف مراده ومحبته ما وسعه ذلك وجاز ان يغضي

عنه ولا يعود نفسه ان يضجر لكل صغير من الامور
التي يسمعها او يبصرها ويسير من الحوادث التي تقع
بكراهته فانه اذا عود احتمال الصغير ومقاساة النفس
عليه صار ذلك عادة له في احتمال ما هو اجل شانا
واعظم خطبا من المهمات التي تبدهه والمكاره
التي ترد عليه ويكون حاله في ذلك حال من يمرن
نفسه على احتمال الاذى اليسير من الحر والبرد
والام النكبات وترك اظهار الجزع لكل منها
حتى تستمر طباعه على ذلك ويصير احتمال اليسير
منها سببا لاحتمال ما هو اكثر واعظم منه اذا
ابتلي به او دفع اليه فان هذه هي السبيل في رياضة
الابدان وهي السبيل في رياضة الانفس والمعنى
الاخر ان يعرف بنية نفسه ومبلغ ما عندها
من الاحتمال للامور الملمة الواردة عليه فان لكل
انسان مقدارا من قوة القلب او ضعفه وسعة الصدر

او ضيقه فمن الانفس ما يوجد فيه محتمل للخطوب
العظيمة حتى لا يفدحه شيء منها ولا يضعف متنه
ومتسع لاشغال كثيرة مهمة حتى يتفرغ لكل منها
ويقابله بما يخفف عنها من الحيل ومنها ما يوجد فيه
من الانخزال لكل ما يهجم من الهموم حتى تدهشه
وتحيره وتخجله وتشيك انحلال القوة من كل
ما يلم به من النوائب حتى تكربه وتضيق عليه مذاهب
التصرف والاحتيال وحتى تؤديه الى حال الذي
تعقبه علة في البدن مضرة به فاذا عرف الانسان
طبيعته ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالامور
بنى على حسب ذلك تدبيره في مطالبه ومقاصده
ملكا كان او سوقة فان وجد نفسه مستقلة بعظائم
الامور مقوية بجلائل الخطوب تعرض لذلك وان
احس منها برقة بنيته او ضعف تركيب في اغراضه
ومقاصده تجنب وجوه المخاطرات وانواع التغريرات

وما يتعاطاه ذووا الأنفس القوية والصدور الواسعة
والطبايع المستحصفة وجعل غرضه فيما غرض
من تحصيل سلامة النفس ودعتها وراحة القلب
وطمانينته مع فوت كثير من الآمال والرغايب
احب اليه واثر عنده من نيل اوفر الحظوظ منها
مع ركوب المخاطرة وحمل النفس على التغرير والتعرض
لما ان دفع في عقباه الى خلاف ما يحبه ضاق صدره
وقلقت له نفسه لم يامن ايصاله بضرر عظيم ينا له
في نفسه وبدنه فانه متى لزم هذا المذهب في
البابين اللذين وصفناهما طابت عيشته ودامت
راحته وحصل الحظ الاوفر من سلامة نفسه
وحفظ عليها صحتها واستكمل بذلك السعادة
الدنيوية لان كمال هذه السعادة انما هي في صحة
البدن والنفس وراحتهما واندفاع الافات
والمكاره عنهما مدة الحياة في هذه الدنيا ومتى خالف

هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه
حياته وتكدرت عيشته واجتلب الى نفسه
الامراض النفسانية التي تضجره وتقلقه كما يجتلب
الامراض البدنية اليه من لا يصون نفسه من الافات
الخارجة ويتناول من اغذية المطاعم والمشارب
وغيرهما من حاجة الابدان اكثر مما تحتمله قوته
وتستقل به طبيعته

الباب الثالث
في تدبير اعادة صحة النفس اذا فقدت اليها

ان الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس عليها
امر ليس يتهيا في كل الاوقات والاحوال
اذ كان غير ممكن في طبيعة الانسان ان يحفظ
قوى نفسه على سبيل السكون والهدو حتى لا يهيج
به هايج من اعراض الغضب والفزع والجزع وما
اشبهها من الاعراض النفسانية وهي من دنياه
في دار هموم واحزان ومحل نوايب ونكبات

ولا يزال يرد فيها عليه من حوادث الامور ونوازل
الخطوب ما يقع بخلاف محبته وضد ارادته كما انه
غير ممكن في معنى بدنه ان يخلو من الاعراض البدنية
حتى لا يعتريه منها شيء في اعضائه يؤذيه ويؤلمه
فان سلم مما يكثر منها في كثير من الاوقات لم يسلم
مما يصغر بل الامر في الاعراض النفسانية تعاقبها
على الانسان في عامة اوقاته اقوى منه في الاعراض
البدنية فان الانسان ربما بقي مدة من الزمان
لا يعرض له فيها وجع من الاوجاع البدنية تصيبه
في بعض اعضائه ولا يكاد يمضي به يوم لا يرد عليه
فيه ما يحرك منه قوة غضب او ضجر او حزن
او غم وذلك للطف جوهر النفس وسرعة تغيرها
وكثرة استحالتها فمن اجل ما وصفناه يلزم الانسان
الحازم في مصالح نفسه الى تعهد قواها لئلا
يهيج به منها شيء واذا هاج منها شيء بادر بتسكينه

ورده الى افضل احواله وكما ان معالجة البدن
اذا عرض له عارض كالم او سقم انما يكون بشيء
جسماني يجانسه من اصناف الاغذية والادوية
يستصلح به ذلك الفساد وينفي ذلك الاذى
كذلك معالجة النفس اذا عرض لها عارض هيجان
من احدى قواها انما يكون بشيء روحاني يجانسها
وكما ان العلاج البدني اما ان يكون بشيء من داخل
كالاحتماء والامتناع مما لا يجب تناوله ومد
اليد اليه واما ان يكون بشيء خارج مثل ما وصفنا
من الاغذية والادوية وكذلك معالجة النفس
مما يعرض لها اما ان يكون بشيء من داخل وهو فكرة
يثيرها الانسان من نفسه فيقمع بها ذلك العارض
ويسكن ذلك الهايج واما ان يكون بشيء خارج
وهو كلام يعظه به غيره فينجع فيه ويعمل في تسكين
الهايج واصلاح الفاسد من قوى نفسه فالانسان

المعني بصلاح نفسه جدير بان لا يخليها من تعهدها
بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الاعراض
النفسانية الردية ما ينغص به عليه عيشه وربما
اداه عند افراطه عليه الي بعض العلل البدنية عند
اندفاعه الي شي منها من خارج كالاغذية والاشربة
واما مكلفة الطبيب القايم بمداواته يوجد في
اكثر الاحوال انفع له واردّ عليه من المعونة التي
تخلص اليه من داخل بضبط بدنه واحتمايه كذلك
الحكم في الاعراض النفسانية من ان المعونة التي
تلحقه من خارج بالعظة والتذكير يوجد لنجح واعم
فيه وارد بالنفع والعايدة عليه لمعنيين احدهما
ان الانسان يقبل من غيره اكثر مما يقبل من نفسه
وذلك ان رايه في كل الاحوال مغلوب بهواه واحدهما
ممتزج بالاخر والثاني ان الانسان في وقت اهتياج
عارض من الاعراض النفسانية به مشغول بما يقاسيه

من ذلك العارض مقهور علي عزمه ورايه مفتقر
الي من يلي عليه تدبير امره واصلاح فساده وحاله
في ذلك شبيهة بحال الطبيب الذي يعتل علة
جسدانية فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه ويفتقر
الي طبيب اخر يقوم بمداواته ومعالجته ومن اجل
ما وصفناه كانت العادة جرت من الملوك الحزمة
بان تكون لحضرتهم حكماء يداوون منهم الاعراض
النفسانية اذا هاجت نحو الغضب والفزع والضجر
بالوصايا والمواعظ فيقبلونها منهم وينتفعون بسماعها
والعمل بها وكانوا يرتبطونهم لذلك كما يرتبطون
اطباء حذاقا يداوون منهم الاعراض البدنية اذا
اصابهم شي منها علما منهم بانه لا غني بهم عن اقتناء
الصنفين معا وان الحاجة الي احد الصنفين في وقت
الحاجة الي ان يكون لكل منهما غذاء ودواء في نوعه
ومن جوهره علي ان المعونة التي تلحق الانسان من خارج

في نفي الاعراض النفسانية وان كانت اردوا وانفع
فانه ليس يستغني مع ذلك عن معونة تلحقه من داخل
بوصايا فكرية تتهيا ان يقمع بها الاعراض النفسانية
اذا هاجت فيجمعها في نفسها في وقت صحتها وسكون
قواها ويستودعها قوة الحفظ منها ليخطرها بباله
ويعظ بها نفسه اذا لم يحضره واعظ مذكر من خارج
كما يفعله المحتاط في الاعراض البدنية لنفسه
بان يتطلب ادوية تصلح للامراض البدنية فيجمعها
ويستودعها خزانته لكي ان عرض له عارض من
الامراض والاوجاع في وقت لا يحضره فيه طبيب
يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع اذى العارض
عن نفسه ولذلك يجب ان نجمع في هذه المقالة
من الكتاب الوصايا التي قد يجب ان تستعمل في
معالجة الامراض النفسانية التي نسميها ونحصيها
في الباب الذي يتلو هذا الباب في مواضعها

وقت الحاجة اليها فينتفع بها ان شاء الله تعالى

الباب الرابع في ذكر الاعراض النفسانية وتعديدها

انا اذ وصفنا جهة
التدبير في معالجة الاعراض النفسانية فمن
الواجب بعد ذلك ان نصف ماهي ونعدها
كما نفعلها الاطباء من ابتدائهم في كتبهم تعديد
الامراض البدنية وما بينها ثم العود بعد ذلك في
وصف ما يعالج به كل منها فنقول ان الاشياء
التي تنسب الى النفس كثيرة منها قوى فاضلة
كالعقل والفهم والحفظ والاخرى مسترذلة
هي اضدادها ومنها اخلاق محمودة كالعفة
والسخاء والكرم والاخرى مذمومة مضادة لها
ومنها اشياء عارضة تقع وترتفع سريعا كالغضب
والفزع وما اشبههما والمقصود منا فيما نصفه مما
يضاف الى النفس انما هو الشيء الاخير يعني الاعراض

التي تحدث وتزول لانها هي التي تتصل اسبابها
باسباب البدن فتقلقه وتغيره او تؤثر فيه آثارا
كثيرة ما ترجع بالضرر عليه فقد علم ان لكل واحد من
هذه الاعراض النفسانية تاثيرا في البدن تغيره
تغييرا ظاهرا قويا وذلك مثل ما يفعله الغضب
الشديد في الاحيان من الاختلاط والارتعاش
للبدن واصفرار اللون وشبيه بذلك ما يفعله
الفزع والخوف حتى يسخن البدن عن ذلك او يبرد او يحدث
فيه احداث موحشة المناظر فما وجد من اعراض
النفس على هذه السبيل فواجب على المعتني بصلاح
بدنه ان يدبر في دفعه عن نفسه وتسكين هايجه
تدبيرا يكفيه مؤونته ويقيه غايلته فنقول ان الذي
يروس هذه الاعراض المؤذية وهو لها كالاصل
انما هو الغم وهو مقدمة لجميعها وموجود مع كل
منها كالغضبان فانه يغتم من الامر ثم يغضب بسببه

وكذلك الجزع والخايف وضد الغم السرور فانه
اصل لكل ما يوجد له الانسان مرتاحا ومهتزا فالغم
من اعراض النفس موضوع بازاء كل مكروه يخلص
الى الانسان والسرور موضوع بازاء كل محبوب
ينا له فالغم اقوى اسباب مرض النفس والسرور
اقوى اسباب صحتها ولذلك يجب على المعتني بصلاح
نفسه ان يجتهد في نفي الغم عنها واجتلاب السرور
اليها كما يجب على المعتني بمصلحة بدنه ان يجتهد في نفي
الاسقام عنه واجتذاب الصحة اليه ونقول بعد
ذلك ان من اعراض قوى النفس التي تتولد من الغم
الغضب وهو عرض يبلغ في تهييج الانسان واقلاقه
واثارة الدم في جسده وتغيير لونه وتحريك بدنه
بالحركات المضطربة الموحشة ما لا يبلغه غيره من
اعراض النفس حتى يخرجه الى مثل صورة المجنون وربما
يسخن الجسد في حال الاستشاطة له تسخينا يعقب

للحمى والحرارة المستبطنة للقلب المستولية عليه
ثم من قوى اعراض النفس الفزع وهو عرض يعترى
الانسان من شيء ومخافته اياه فالخوف مقدمة للفزع
والفزع افراطه واذا قوى ربما وقع على الانسان منه
القلق حتى يصفر لونه لفوور الدم من ظاهر جسده
الى باطنه وترتعش اطرافه من يديه ورجليه حتى
لا يتماسك وتتعطل عن افعالها وتدهش الانسان
ويحير حتى يعجز عن وجه الاختيار للتخلص من الشيء
الذي يخيفه ويفزعه وربما عرضت له في مثل تلك
الحال علة بدنية قوية لتموج اخلاط بدنه واضطرابها
وزوال كل منها عن سبيل الاعتدال وانما يعترى
الانسان هذا العرض الذي هو الفزع ومقدمته
الخوف من شيء يفكر فيه ويروعه تخيله في نفسه او
من شيء ينظر اليه فيهوله منظره او من شيء يسمعه
كصوت شديد يتادى الى سمعه فلا يحتمله لشدته

وجهارته فينخب قلبه او خبر يرد عليه يكون تحته
امر مكروه ومخيف فيرتاع لذلك وتتغير منه نفسه
حتى يتادى الى الحالة التي وصفناها وما يشبهها ومن
قوى اعراض النفس الجزع وهو عرض يعترى الانسان
من فقد محبوب من اهل او مال او شيء يحل موقعه
منه فيكون عزيزا عليه محببا اليه فيالم نفسه لفقده
ويعتريه لذلك حزن ثم يشتد ذلك الحزن حتى
يصير جزعا فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف
وذلك ان الجزع انما هو شدة الحزن كما ان الفزع انما
هو شدة الخوف والجزع عرض يؤثر في الانسان اثارا
موحشة من الاقلاق واعدام الصبر حتى يتخيل الذي
يغلب عليه هذا العرض في عين الناظر اليه باوحش
هيئة ويقدم على افعال تحاكي الجنون من مثل لطم
الوجه ونتف الشعر والصراخ وتمزيق الثياب وامور
ليس لها نظير دالة على ارتفاع حكم العقل والحياء عن

صاحبها وكثيرا ما يؤدي ذلك متعاطيه الى علل
بدنية تهتاج به وتثور في تلك الحال حتى يصعب
عليه تلافيها ويشتد عليه معالجتها ومن قوي اعراض
النفس الوسواس الذي يعتلج في صدر الانسان
ويثير منه الخواطر الرديئة وينغص عليه عيشه ولا يكاد
يتهيأ معها بلذة من لذات بدنه حتى تشاولها على وجهها
وهذا العرض هو الذي يدعى حديث النفس وهو من
قوي اعراضها فهذه المعاني التي ذكرناها هي الاعراض
النفسانية التي قلنا انها تتصل بمضار الابدان وتؤدي
في بعض الاوقات الى عللها وهي نظيرة الاوجاع
التي تهيج بالانسان في اعضاء بدنه فتولمه وتقلقه
وتمنعه من تناول الاغذية والمرافق الجسدانية والاستمتاع
بشيء منها فكما تلزم الحاجة في المصالح البدنية الى
مداراة تلك الاوجاع بما يقمعها من الادوية ويبريها
من الاسقية كذلك تلزم الحاجة في هذه الاعراض

النفسانية التي هي وجاعها الى مقابلتها من العلاجات
التي بينا ماحدها وجهتها في الباب المتقدم
بما يشفيها ويخلص من مكروهها ونحن ذاكرون ما يجب
ان يقابل به كل منها فيما يتلو من القول ان شاء الله تعالى

الباب الخامس في تدبير صرف الغضب وقمعه

ان مما يجب الابتداء من
الاعراض النفسانية التي قدمنا ذكرها الغضب
وذلك انه عرض كثيرا ما يعتري الانسان وينال له
اذاه حتى ربما عرض له في اوقاته المتقاربة من ايامه
بسبب معاشرته لخدمه واتباعه وحاشيته ان كان
من اوساط الناس وسوقتهم وان كان من الملوك
والسلاطين فلسبب معاشرته لرعيته والذين هم
في ضمن سياسته ما يدفع اليه من سوء الادب
او قلة طاعته من قبلهم لا سيما اذا كان الانسان
بطباعه ضجورا قليل الاحتمال سريع الاهتياج

ويوجد هذا العرض الذي هو الغضب متسلطا عليه
متمكنا فيه فانه يحتاج عند ذلك ان يعني بمداراة
نفسه منه وصرفه عنها لئلا ينتغص عليه عيشه
ولا تكثر نوادره التي يستعقب منها الندم في معاقباته
ومؤاخذاته ان كان سلطانا مبسوط اليد في الاشعار
والابشار وان كان من اوساط الناس فبقدر ما يتهيا
له الاقدام عليه وبحسب ما يكون له من الحشمة
والبطانة الذين يجوز له الحكم عليهم وبسط اليد
فيهم واحوج الناس الى التحرز من فلتات الغضب
والعناية برياضة نفسه ودفعه عنها الملوك للسبب
الذي بيناه ويحتاج المعني بدفع آفة الغضب الذي
يستظهر بها من خارج على نفسه في ذلك بمعونة
من خارج وبمعاونة من داخل فاما المعونة التي يستظهر
بها فيرتب لنفسه قوما من خاصته تطلق لهم وعظه
وتذكيره وتبصيره فضيلة العفو والصفح وما في ذلك

من حسن الاحدوثة في العاجل وجزيل الثواب
في الآجل اذا راوا الغضب قد اقبل يهيج منه ليسكن
تلك العظة منها ويأذن لهم في الشفاعة لمن يخافون
اقدامه عليه بادب او عقوبة فان ذلك مما ينتفع
به في حال اختلاطه واستشاطته وعجزه عن ضبط
نفسه ومقاومة الهايج منه فان مثل ما يستقبل
الغضب المهتاج به من المسئلة والشفاعة مثل
ما يقابل به غليان القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن
فورانها ولم تزل من عادة الملوك الافاضل ان يحضروا
مجالسهم العامة والخاصة من يوجبون لهم هذه
الرتبة فيعظم انتفاعهم بها واما المعاون التي يستظهر
بها من داخل فهي الحيل من الفكر التي يعدها ليخطرها
بباله فيتعظ بها فمنها ان يفكر في وقت سكون نفسه
وعدم قوة الغضب انه عرض ان لم يبادر في اوائل
اهتياجه بضبط نفسه عنه وتركه يتمكن منه لم يعد

بعد ذلك على تلافيه وفاته امره وخرج الامر
من ملكه وان مثله في ذلك مثل النار التي تبتدي
في الايقاد من انه يتهيا اطفاؤها بايسر المؤونة
اذا تودرت فان تركت حتى تعظم وتضطرم صعب
الامر بعد ذلك في اطفائها ولعله لا يقدر على
ذلك حتى ياتي بالاحراق على ما يقع فيه وكمثل الفرس
الذي يقصد الجماح براكبه فان كبحه في اول الامر
تهيا له ضبطه وان تركه حتى يتمادى به الجماح اعجزه
امساكه فاذا جعل هذه الفكرة منه على بال رجع اليها
في اول ما يحس من نفسه حركة الغضب قبل ان
يستشيط فيتهيا له ان يستقبل من امره في ضبط
نفسه ما لا يتهيا له في استدباره ومنها ان يفكر
فيما يجنيه كثير من الناس على بدنه لشدة الغضب
وما يتبعها من الاحماء والغيظ والارتعاش والقلق
والزمع من الاعراض الرديئة التي ربما هيجت فيه امراضا

من جنس الحرارة يصعب عليه معالجتها فلا يرضي
لنفسه بان يكون من حيث يقصد شفاء غيظه
والاساءة الى غيره بايلامه اياه يبدا بالاساءة
الى نفسه فيكسبها الما بعلة تزيد كثيرا في الشدة
والصعوبة على الالم الذي يريد ان يحله بغيره فانه
اذا فكر في هذا الباب عند احساسه اوايل
هيجان الغضب كان حقيقا ان ينفعه في قدرته
على ضبط نفسه نفعا بينا ومنها ان يفكر في بوادر
الغضب التي كانت لكثير من الملوك وغيرهم
اقدموا بها على امور عادت باعظم الضرر عليهم
في امر دينهم ودنياهم ولم يتهيا لهم تلافي
الفارط ولا تدارك الفايت فيما جنوه على انفسهم
فاستعقبوا اما لم ينفعهم من الحسرة والندامة فلا
يرضي لنفسه بالاندفاع الى ما فحشت به الاحدوثة
من غيره ويحمل نفسه على ضبطها والتثبت في امره

ليكون اقدامه على ما تدعوه اليه قوة الغضب اقدام
من يستأني بامره ويكون على علم بما ياتي ويذر ولا
يقدم على امر يعقب منه ما يكسبه ندما فانه اذا فكر
في هذا الباب عند احساسه هيجان الغضب
كان جديرا بان ينتفع به في ضبط نفسه ومنها
ان يفكر في فضيلة الحلم وموقعه من الفضايل
الانسانية وانها من اشرف المناقب التي وصفها
الملوك وسادات الناس وعظماؤهم واجلها قدرا
وما خلد الناس الذين وسموا به وكفوا به سورة الغضب
وحميته واستعملوا العفو والصفح من جميل الذكر
والثناء واقتنوا بذلك من المآثر التي طاب نشرها
عنهم ويمثل بين ما يقتضيه من وطر الغضب في اقدامه
وانتقامه وبين ما تكتسب نفسه من استعمال الحلم
والاناة من رتبة تلك المناقب ونيل تلك الفضايل
ليعلم ان ما يخلد على نفسه منهما انبل واشرف له واجدى

وارد عليه من شفاء غيظ لا يحصل له فضيلة بل
لعله يكسبه ماثما ويورثه ندما فانه اذا خطر بباله
هذا الباب وقت هيجان الغضب منه لم يعدم
الانتفاع به ومنها ان يفكر في ان شدة الانتقام
وسرعة المؤاخذة مما ينفر قلوب الخدم والاتباع
على الرئيس وقلوب الرعية عن الملك وان حمل ذلك
في العاجل على الخضوع والانقياد في الظاهر فانه
يكسب الاحقاد والضغاين في الباطن وان استعمال
العفو والتجاوز يوجب خلاف ذلك من تحبيب
الرئيس الى الاتباع والملك الى الرعية وايداع
قلوبهم المحبة والشفقة فتكون الطاعة من هذا الصنف
طاعة من داخل والطاعة من الصنف الآخر طاعة
من خارج والذين يطيعون الرئيس طاعة من داخل
وهي طاعة المحبة وهم حراسه من حيث يعلم ولا يعلم
والذين يطيعون طاعة من خارج وهي طاعة الرهبة

يحتاج الرئيس الى الاحتراس منهم وبين الحالتين
فرق بين وبين المنزلتين فضل لا يخفى على متامل
والتفكير في هذا مما ينفع في قمع الغضب منفعة
ظاهرة ومنها ان يفكر الانسان ان من يعتريه الغضب
على من يملكه ويبسط يده فيه ويجوز حكمه عليه من
اتباعه وخوله بانه اذا كان متمكنا بقدرته منه بتهيا
له معاقبته متى احب ذلك فليس لاستشاطته
وتغيظه وايذاء نفسه بالغضب معنى بل الاعود
عليه ان يسكن نفسه من القلق والاستشاطة
ويتربص بما يريد الاقدام عليه فور غضبه ثم يفكر
فيما انكره ممن اغضبه وينظر اليه بعين الانصاف
فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق وبقدر ما يجب
فيجتمع له في ذلك امران احدهما تحصيل رتبة الحلم
والاناة والاخر بلوغ المراد في التغيير والانكار
متى احب ذلك واثره ولذلك قال احد النبل

من الملوك في هذا المعنى قولا احاط بجوامع ما
ذكرناه وهو قوله ما اغضبني على من املك وما اغضبني
على من لا املك فهذه فكرة اذا خطرت بالبال
اعانت على قمع سورة الغضب ومنها ان يفكر في المقدم
من الخول والاتباع على امر ينكره منه لا يجوز ان
يكون غرضه فيه مراغمته ولا الاستخفاف بقدره
ولا احتقار شانه اذ كان مما لا يسوغ للاتباع مع
الرؤساء ولا الاصاغر مع الاكابر بل انما يحمل
التابع على الذنب الذي يرتكبه اما شهوة غالبة
لا ينضبط معها نفسه حتى يقدم منها على ما ينكر فيه
واما تقصير تدعو اليه شهوته وتوانيه وان ما يرتكب
من الذنوب باحد هذين الوجهين فليس بعجيب
ولا مستنكر اذ كان كل واحد منهما الامر الذي
لا يكاد يعرى منه احد من تابع ومتبوع ورئيس
ومرؤوس بل حقه ان يرحم صاحبه على ضعف

نفسه وغلبة شهواته فانه اذا فكر في هذا المعنى
رق قلبه ولانت قساوته وسكن تموجه وعطفته
عاطفة الرحمة على من يريد الانتقام منه فهذه
ايضا فكرة نافعة في كف عادية الغضب وتسكين
هايجه ومنها ان يفكر في انه لا يكاد يعاقب بابا
من ابواب الاساءة والتقصير او ركوب شهوة او
الاخلال بواجب الا هو اذا رجع الى نفسه وجد
فيها من ذلك النوع الذي ينكره اشياء لو كان فوقه
من يتفقدها منه ويستقصي فيها عليه لناله مثل
ما يريد ان يناوله منه من هو تحت يديه فلا يرضى
مع تفكيره في ذلك من نفسه بان يشتد تغيظه
من امر هو شريك لغيره فيه ويستحق من رئيس ان كان
له التشبيه بما يريد ان يحله بمن هو دونه فان ذلك
امر خارج من باب العدل والانصاف وهو المعنى
الذي اذا فكر منه من يحس من نفسه حركة الغضب

اعانه على كف عزمه وتقمعه ومما يحتال به لقمع سورة
الغضب ان يذكر نفسه ان كان المغضوب عليه
متحرما به وسبيله حرمته وخدمته وما سلف
من احوالهما واحماؤه اثارا ان كانت له فيهما
ليعطفه ذلك عليه ويسكن من فورة غضبه اذ كان
من الواجب ان يشفع بسالف الاحسان لاحق
الاساءة لاسيما اذا صادفت تلك الحرمة طبعا كريما
ونفسا حرة ثم مما يحتال لكف عادية الغضب ان
لا يقع بصره على من اغضبه فان نظره اليه مما
يزيد استشاطته عليه بل الافضل في حسم مادة
الغضب ان ينحيه عن وجهه ويتربص بمعاقبته
مدة فان مرور الايام بكل شيء مما يخلقه ويوهن
قوته فان كان مروره على غضب قلله منه وان كان
على حزن سلاه واذهل عنه بالمواعظ التي ذكرناها
من المعاني التي اذا اودعها الانسان خلده واخطر

عند احساسه بحركة الغضب واهتياجه باله انقمع
بها وكانت علاجاً تخلصه من الجنايات الكثيرة التي
يجنيها على من يسلم نفسه اليه إن شاء الله تعالى

الباب السادس في تسكين الخوف والفزع

قد ذكرنا موقع الخوف والفزع من الاعراض
النفسانية فيما ينال البدن من اذاهما ويخاف عليه
من ضررهما اذا افرطا وقلنا ان الفزع انما هو افراط
الخوف لانه ليس كل ما يخافه الانسان يبلغ به مبلغ
الفزع وانما يبلغ به مبلغ الفزع شيء يفكر فيه او يسمع به
او يقع بصره عليه من الاشياء المخوفة فيهوله حتى يؤديه
الى الفزع ثم لا يكون ذلك الا من شيء يراه او يتوقع
نزوله به من قرب فاما الامر الذي يخاف وقوعه
بعد مدة متراخية فان الانسان اذا فكر فيه اغتم
ثم لم يجد في نفسه من شدة الخوف له ما يشغله
وذلك مثل تفكير الانسان في الهرم والفناء فانه

اذا اخطرهما باله اغتم له من غير ان يبلغ منه خوفه
لهما مبلغاً يقلقه او يفزعه وكذلك اذا سمع الانسان
بخوف في موضع بعيد منه لم يخفه ذلك ما لم يكن
منه بالقرب وبحيث يقع بصره عليه والاشياء التي
يخافها الانسان كثيرة واجناسها مختلفة مثل خوف
ذي سلطان من العزل وخوف ذي مال من الفقر
وما سوى ذلك من الاحوال التي يخاف الانسان
ان يدفع اليها الا انه ليس شيء من المخاوف يفعل
في الانسان مثل خوفه على نفسه من حدوث حادث
يتوقع نزوله بها من قرب كالتلف والالم الشديد
فهذا هو الخوف الذي يقلق ويفزع ويغير الانسان
عن هيئته حتى يتبين ذلك فيه وكذلك قد يفزع
من صوت هائل يسمعه كالهدات والرعود والزلازل
ونحوهما من شيء ينظر اليه كالقتلى والجرحى واشباه
ذلك ومن خبر يكرهه يتوهمه نازلاً به عن قرب فكل

ذلك مما يقلق ويدهش والناس بعد يختلف طباعهم
في قدر ما ينالهم من الخوف والفزع لان منهم من
لا ينخب قلبه ما يرد عليه من ذلك بغتة لقوة بنيته
ومنهم من يرتاع له ارتياعا شديدا اذا اصابه منه شيء
على البديهة من حيث لا يتقدم منه فيه فكرة وذلك
يكون لرقة الطبع وسرعة استحالة النفس ويوجد
ذلك في اكثر الحيوان من الخيل وغيرها كما يوجد
في الانسان فانا نجد في طباع كثير منها النفار
مما يسمع ويبصر حتى ينتفض ويرتعد منه مرة وينحي
ويهرب عنه اخرى وما كان حكمه من هذا الباب
ان يعتري الانسان على البديهة فلا سبيل الى الاحتيال
لانه فعل الطبع واما ما يمكن الاحتيال له برياضة
النفس وتمرينها فهو ما يجب ان يبين وجوه الاحتيال
لتسكينه فمن تلك الحيل تفكير الانسان في ان توقع
كثير من المكاره ربما كان اشد من وقوعه فان المخاوف

اكثرها غير ضار ولذلك قالوا اكثر ما تخافه لا يضرك
وقيل اكثر الروع باطله ولذلك شبه الحكماء الامور
المخوفة التي يهابها الانسان الاندفاع اليها بالضباب
الذي يتولد على وجه الارض فيخيل للانسان من بعيد
انه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر في
ادراك شيء من الاشخاص التي في حيزه فاذا افضى
اليه وداخله وجده شبيها بالهواء الذي فارقه
من امكان التنفس من احتماله اياها اذا توسطها وما
وصفوه من ذلك امر موجود بالتجارب والاعتبار
فانه ما من احد الا وقد مرت به احوال مكروهة
قاساها ووجد نفسه قبل وقوعه فيها من الاشفاق
والوجل في هيئة لم يجدها في مثلها عند اندفاعه
الى تلك الحالة وتربطه اياها فيعلم ان احواله فيما
يستانف من المخاوف التي تستقبله شبيهة باحواله
فيما مر به منها وكذلك يأخذ هذه العبرة من احوال

غيره في المكاره التي نالت اقواما فاحتملوها وهانت
عليهم ما قاسوا منها فانه يجد الحكم فيه مستمرا علي جهة
واحدة فان تفكره في هذا الباب مما يعينه علي
صرف آفات الخوف عن نفسه ومنها ان يعلم ان
الشي المخوف اذا كان مما يطمع في الاحتيال لصرفه
فان استشعار الانسان الخوف الشديد مما يدهشه
ويحيره ويمنعه من طلب حيلة لدفعه فيجتهد في ان
لا يمكن من نفسه شيا يكون هو سبب وقوعه فيما
يخافه ويحذره ومنها ان يستظهر علي نفسه في دفع
امر الخوف عنها بقوة الغضب وهو ان يفكر في ان
اظهار الخوف والفزع من خور النفس وفشلها وانه
امر خاص لضعاف الانفس من النساء والصبيان
واشباههم فيغضب علي نفسه ويانف لها من ان توجد
عند حضور المخاوف في مثل احوال الذين لا يوجد عندهم
جلادة ولا صرامة ولا استقلال بالمكاره الواقعة

والشدايد النازلة فانه لا اصلاح للانسان ابلغ في
هذا الباب واغني عنه من استعانته بقوة الانفة
فقد علم انها هي التي تشجع قلوب الذين يمتحنون بعقوبات
الملوك والسلاطين من اهل الاحداث والجرايم
وتحملهم علي الصبر العجيب واحتمال الالام القوية
المتلفة وترك التصور منها ومنها ان يفكر ان استشعار
الخوف الشديد انما هو فعل الغر من الناس الذي
لا يعرف الاشياء بحقايقها ولم يستحكم منه تجارب
البصر بوقوعه علي المناظر الفظيعة ولا تجارب السمع
في كثرة سماعه للاشياء التي تروعه ووقوعها في سمعه
وانه متي اتسعت معرفته وكثرت تجاربه قل ذلك
من خوفه للاشياء التي يخافها الغر الطفل ونفاره
عنها وذلك امر موجود بالاعتبار في الناس وكثير
من الحيوان فانا نجد الصبي الغر الصغير الذي
لم يستحكم منه قوة التمييز يفزع باشياء من الالوان

والاصوات وغيرهما حقها ان لا يخاف منها فيخاف
ويرتاع لها فيعلم ان ذلك لجهله بتلك الاشياء
وانها غير ضارة وانه لو وقعها حق معرفتها لكان موقعها
في تركه الاكتراث لها موقعها من البالغ الكبير
الذي يعرفها فلا يكترث لها وتجد الكبار من الناس
الذين لم تقع ابصارهم علي الحروب والقتلي والجرحي
متي نظروا في بدا امرهم الي شي منها هالهم ذلك
هولا شديدا وافزعهم افزاعا قويا واذا طالت
ممارستهم للحروب وصاروا من اهلها قل ارتياعهم
بعد ذلك للنظر الي شي منها ولم يكد يوثر فيهم
ومن اجل ذلك كان ما جرت العادة به في الذين
يرشحون لصناعة الحروب من ابناء الملوك وغيرهم
بان يخرجوا وهم اطفال الي معارك الحروب لتقع
ابصارهم من اول الامر علي القتلي والجرحي وينشوا
علي تلك العادة فلا يروعهم بعد ذلك النظر

الي شي منها ومن هذا النوع امر الاطباء الذين
يباشرون اثار القروح والجراحات والبط والكي فانهم
متي اعتادوا مباشرة ذلك ومرنت ابصارهم عليه
لم يروعهم ما يروع الغفل من اهل تلك الصناعة
الذين لم يسبق لهم عادة بالنظر الي شي من تلك
المناظر الفظيعة الموحشة وكذلك من هذا النوع
اعتياد الملاحين وركاب السفن النظر الي اهوال
البحر وامواجها فانهم لدوام مباشرتهم لذلك واعتياد
حواسهم لا ينالهم من روعته ما ينال الذي يبتدي
بالنظر اليه في اول الامر وكذلك حكم الذين ينزلون
البقاع التي تكثر بها الزلازل فانهم لما اعتادوها صاروا
لا يكترثون لها ولا يحفلون بها ولا ينالهم من روعها
ما ينال اهل البقاع الذين لا يكونون بارضهم الزلازل
او يطول عندهم بما يحدث فيها بين الازمان المتطاولة
وشبيه بما قلناه اعتياد الانسان لنوع من الامراض

يعتبر به كثيرا فانه في اول ما يعرض له يشتد خوفه
وتالمه منه حتى اذا تتابع عليه مرات وطال تجاربه
له في سلامته عليه قل اكثراثه بما يعتبر به ولم يكد
يعبأ به هذا في فعل التجارب واعتيادا لحوادث
وللجهل بماهية الشيء في اختلاف الخوف الى الانسان
وللعلم به في دفع ذلك الخوف عنه مثل هذا الحكم
وذلك انا نرى الجاهل لماهية الشيء الذي يهول النظر
او السمع ينا له من روعته ما لا ينال العالم بعلة
ذلك الشيء وشبه مثل العالم باسباب كسوف
الشمس والقمر والزلازل فانه لا ينا له من روعة
احداثها ما ينال الجاهل بتلك العلل وذلك من نوع
ما ذكرناه من خوف الصبيان الصغار من الاشياء
التي يفزعون منها وهي غير ضارة في طباعها وهذا
الذي وصفناه موجود في عامة الحيوان كما هو موجود
في الانسان وذلك انا نجدها في خوفها ما تخافه

انما تؤتى من قبل جهلها بماهية الاشياء التي تخافها
من نفار الخيل وغيرها من الدواب من تماثيل صورة
الاسد وغير ذلك وكفزع كثير من الطير من الاشباح
التي تنصب لها لكي تروعها فلا تقرب مما تخاف
اضرارها به فانها لو كان لها علم بماهية تلك الصورة
وتلك الاشباح وانها غير ضارة لما نفرت عنها
وترى التجارب تعمل فيها فانها اذا ادنيتها الى الشيء
الذي تنفر منه مرارا وتعرض عليها حتى تعتاده وتالفه
اذهب ذلك نفارها وامن خيفتها حتى تدنوا منه
غير جافلة به ولا مكترثة به فاما الافة التي تعتريها
من جهة جهلها بالشيء فغير زايل عنها كما تزول
عن الصبي الصغير اذا استحكمت منه قوة الفهم
والتمييز لانه ليس في طباع البهيمة ان تصير من
الجهل الى العلم كما يوجد ذلك في طباع الانسان
فيما وصفناه ما دل على ان ابلغ الحيل في تقليل

عرض الخوف والفزع من الاشياء انما هو استكثاره
من العلم والمعرفة بالاشياء ثم بتعويده حاستي سمعه
وبصره النظر الي ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه
وحمله نفسه علي مشقة ذلك مرات حتي يالفه
ويعتاده ثم يقل بعد ذلك اكتراثه ومبالاته
ويكون احتماله تلك المشقة رياضة لنفسه كما
تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط حتي تدنو من الشيء
الذي تنفر منه ويتكرر عليه نظرها مرات فتالفه
عند ذلك ويذهب عنها خلق النفار وآفته **الباب
السابع في تدبير دفع الحزن والجزع** ان موقع الحزن
والجزع في الاعراض النفسانية موقع جليل عظيم
الشان فيما يرجع من ضررهما علي الانسان اذا تمكنا
من قلبه وذلك بين بما يشاهد من حال الجزوع وتغيره
الي اوحش صورة واحداثه علي نفسه احداثا كثيرة
اذا اعجزه الصبر واستولي عليه الجزع وقد قلنا ان

الجزع هو فرط الحزن وشدته فالجزع بمنزلة النار
الملتهبة والحزن هو كالجمر الباقي بعد سكون اللهب
وهو اعمل شيء في نهك البدن وتغيير قوي الشهوات
من النفس واذهاب بهائها ونشاطها وكان نفس
الانسان التي هي نور بدنه وضياؤه في حال استشعار
الغم والحزن شمس قد كسفت وذهب نورها وبطل
اشراقها وفي جملة القول انه يفعل ضد ما يفعله
المسرة فانا نري وجه المسرور ضاحكا مستبشرا بهيا
مسفرا ونري وجه المحزون علي خلاف ذلك والحزن
انما يعرض لفوت محبوب كما ان الخوف يعرض من توقع
مكروه فالحزن متولد من مكروه ماض والخوف
متولد من مكروه مستقبل وهما اقوي الاعراض
النفسانية فاذا اجتمعا علي الانسان لم يبقيا له
لذة حياة ولا طيب عيش واذا زالا عنه سعد بطيب
عيشه وفاز بلذة حياته ولا يجوز ان يزولا عنه

في الجملة وبكل وجه وهو في هذه الدنيا لانها دار
لا تخلوا من الاحزان والمخاوف وانما ارتفاعها من شرايط
نعيم الاخرة ودار الثواب التي وصفها الله تعالى
اهلها بانها لا خوف عليهم ولا هم يحزنون فادرج
في هاتين اللفظتين توفر كل محبوب عليهم وزوال
كل مكروه عنهم غير انا انما نريد بما نجيبه من ذكر الخوف
والحزن في هذا الموضع ما قرب من الانسان من كل منها
فاقلقه واعدمه الصبر فاما ما بعد منهما عنه مما هو
موجود في طباع الدنيا وبنيتها فليس في ذلك حيلة
ولا الى دفعه سبيل والحزن على ضربين احدهما ما يكون
معروف السبب كانسان يعرض له الحزن من فقد
محبوب من اهل او مال او شيء خاص الموقع منه والاخر
مجهول السبب وهو غمة تجدها الانسان على قلبه
في عامة الاوقات تمنعه من النشاط واظهار السرور
وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات والشهوات من غير

ان يعرف لذلك الفتور والانكسار اللذين يجدهما
شيئا يحيل بهما عليه فاما الحزن المجهول السبب
فانه يرجع الى الاعراض البدنية وتولده انما يكون
من قلة صفاء الدم ومن برده وتغيره وحيلة دفعه
اما من طريق العلاج الجسماني فتصفية الدم وتسخينه
وترقيقه بما يفعل ذلك من الاغذية والادوية
واما من طريق العلاج النفساني فبالتلطف لاجتلاب
السرور الى النفس بالمحادثة والموانسة والاستمتاع
بما تطيب النفس به وبما يحرك قوة السرور فيها من
السماع الطيب واشباه ذلك من المعاني التي بها
يتفرح الانسان وينفي عن نفسه الغمة واما الحزن
الذي قلنا انه معروف السبب ويكون تولده من قبل
التفكير في فقد محبوب او تعذر مطلوب وهو الذي
قصدنا بالذكر علاجه في هذا الباب فانما يحتال
لصرفه بحيلتين احداهما من خارج والاخرى من داخل

اما التي من خارج فوعظ الواعظين وتذكير المذكرين
فقد قلنا فيما تقدم ان ذلك هو طب الاعراض
النفسانية وانه نظير الاشياء التي يعالج بها الطبيب
في الاعراض الجسمانية من الاسقية والادوية
واما التي من داخل فابواب من الفكر يروض بها الانسان
نفسه ويجعلها سلاحا وعدة لصرف الغم والحزن
عن نفسه اذا اعتراه شي منها لفقد محبوب او تعذر
مطلوب فمن تلك الابواب ان يفكر فيما يمكن ان
لا يعقبه الحزن المفرط من علة بدنية ترجع باعظم
الضرر عليه فلا يرضي مع معرفته بذلك ان يقنع
نفسه التي هي المحبوب الاجل المحبوب باسواه بفقد
من اهل ومال او شي مما يضن به ويشاح عليه وهو
انما يريد كل شي من المحبوبات لمكان هذا المحبوب
الاعظم الذي هو النفس فيعمل بافراط الحزن
في تلفها ويفيت به الاصل الذي كان ما فقد

فرعا له فيكون كمن يبيع ربحا يفوته براس ماله كله
وذلك هو اعظم الغبن وابين الخسران ومنها ان
يفكر فيما عليه بنية الدنيا وتاسيسها من انه لا تصفو
لاحد فيها عيش علي تمام ارادته ومحبته حتي لا يفقد
محبوبا ولا يتعذر عليه مطلوبا وانه اذا كان كذلك
فان كل ما حصله فيها من محبوب او صفاء عيشة فهو
فايدة وغنيمة فانه متي انزلها من نفسه هذه المنزلة
طاب له الاستمتاع بكل ما يخلص له من لذة ولم
تعظم حسرته علي ما يفوته من طلبته وطابت له عيشته
مدة حيوته في هذه الدنيا ومنها ان يفكر في انه
متي عدم من نفسه قوة الصبر علي رزية من الرزايا
كان ذلك اعظم الرزيتين عليه وذلك ان الدنيا
مملوة من الحوادث والنوايب فاذا كان من شان
الانسان ان لا يستقل قوته باحتمال تلك الحوادث
لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه واذا راض

نفسه بترك الجزع فقد حسم بذلك مروة الرزايا
المستقبلة عن نفسه فلا يرضى بان يجعل بقلة الصبر
الرزية الواحدة رزايا كثيرة بل يخطب من يجعل الرزايا
الكثيرة رزية واحدة ليستكمل بذلك السعادة ومنها
ان يفكر في ان استسلام النفس الى الحزن والجزع في
النوازل والحوادث من فعل اهل الخور والفشل
الضعاف الطبايع كالنساء والصبيان وان التجلد
والتصبر عليها من مذاهب اهل الحزم والكمال الذين
ابقوا لانفسهم الاخبار المأثورة بما اخذوا انفسهم به
من التجلد على النوايب والتلقي لها بالصبر والاستسلام
فبقيت لهم بذلك الاحاديث الجميلة وصارت
مآثرهم من بعدهم يثنى بها عليهم فلا يرضى لنفسه
بان يختار ذلك المذهب الذميم الذي هو مذهب
اهل العجز والنقص على هذا المذهب الشريف الذي
هو مذهب اهل الحزم والفضل والكمال والنبل

ومنها ان يفكر في ان نفسه اذا كانت هي الاصل
ولها يريد كل محبوب وبسبب بقائها يتكلف كل مطلوب
متى سلمت له فكل ما سواها صغير مع بقائها لا يجب
الانحزان له والاستشعار الحزن الشديد لفقده ومنها
ان يفكر فيما لا ينوبه نايبة في هذه الدنيا الا وقد
نابت خلقا كثيرا سواه من الذين تقدموه والذين هم
معه في عصره ولانهم شركاؤه فيها والآخذون منها
بمثل حظه واكثر منه وانه اذا كان ما احزنه امرا مشتركا
للجميع فحقه ان لا يشتد اسفه عليه لان من طباع
الانسان انه متى وجد اسوة في امر من الامور المكروهة
قل اكتراثه له لوجود الشركاء فيه ومنها ان يفكر فيما
يدفع اليها فقد كان ممكنا ان يناب بما هو اجل منها
واعظم ما دامت نفسه موجودة وانه اذا صرف
عنه الاجل بما هو ايسر منه فان الذي مني به فقد قام
مقام نعمة يلزمه الشكر عليها اذا وقي به ما هو

اعظم منه فيصير المُلمّة الصغرى بقياسها الى العظمى
فايدة يجب الابتهاج بها دون التحزن لها ومنها ان
يفكر فيما بقي له بعد الذي رزيه من النعم التي اولاها
نفسه ثم ما بعدها وانه قد كان جايزا ان يرزا الباقي
كما رزي الفايت فاذا تامل ما بقي له من فتنة محبوبه
واكثر عرضه على نفسه واستغنت بذلك سرورا
يسليه عن المفقود وينفي عنه غمّ الرزية ويقوم بازايها
ويستحيل بذلك الترح فرحا والحزن سرورا ومنها
ان يفكر في ان كل حزن يحدث برزية واقعة فات
الايام لا بد من ان تخلقها وتحدث سلوة عنها وان
اصعب اوقاتها وقت حدوثها الذي هو فيه وان كلا
مما ورآءه من اوقاتها عليه اسهل ومكروه تلك الرزية
عليه اخف فيستريح بمنية نفسه من زوال ذلك
المكروه عنه وانه في عابر احواله كل يوم الى نقصان
والتفكير في ارتفاع المكروه يعقب سرورا عاجلا هذه

المعاني التي ذكرناها من ابواب الفكر مما ينفع
الاستظهار به في صرف الحزن والجزع عند النوايب
والنوازل وهي الحيل التي يحتال بها لذلك وفي
استعمالها منفعة ظاهرة ان شآء الله تعالى

الباب الثامن في الاحتيال لدفع وساوس الصدر واحاديث النفس

قد ذكرنا فيما تقدم ان من
الاعراض النفسانية احاديث النفس ووساوسها
فانها من اقواها تاثيرا في الانسان واكثرها ايذاء له
وهذا العرض وان كان احد الاعراض النفسانية
كما قلنا فانه ليس من خالصها بل فيه شركة للاعراض
البدنية وذلك ان الاعراض النفسانية التي
هي مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلوا احد
من ان يصيبه شي منها في الوقت بعد الوقت بل
في عامة اوقاته اما هذا العرض الذي هو حديث
النفس فانه عرض خاص وربما سلم منه كثير من الناس

حتى لا يصيبه شيء من اذاه في مدد اعمارهم ليس
من جهة انهم يخلون من احاديث النفس ووساوسها
فان ذلك شيء مشترك لجميع الناس مثل الاعراض
النفسانية الاخر ولكن من جهة انه لا يصيبه كلاً
من هذا العرض ما يؤذيه ويشغله ويخوفه ما لا يجب
ان يخافه ويتصور في نفسه ما ينغص عليه عيشه
فلذلك قلنا انه عرض فيه شركة للبدن الا انه
يخاف على البدن منه ما يخاف عليه من الاعراض
البدنية لان الاعراض البدنية انما هي اوجاع
يجوز ان تؤدي الانسان اليه فليس له مثل مكروهها
من هذه الجهة وهذا العرض قد يوجد مرة في الانسا
من قبل الطبع وما يقع في المولد من دلائل تدل عليه
وتوجد فيه مرة اخرى كالشيء العارض الذي لا يكون له
به عهد ثم يحدث عليه في وقت من الاوقات
غريبا والذي يوجد منه في طبع الانسان ومولده

وان كان الزم له في ايام عمره فانه اسلم له مما ينال له
غريبا عن طبعه لان الذي يعرض له منه غريبا يعرض
بقوة وصعوبة ولا يؤمن اشتداده وتزيده عليه حتى
يؤديه الى ما لا يكون له طاقة باحتماله واما الذي
يقع له بالطبع منه فلا يجوز تزيده عليه بل يوجد
كالشيء الذي يعتاده دائما ويزول عن ضميره بالاشتغال
المهمة التي تعترض دونه ثم تعاوده اذا خلا ذهنه
منها والذي وصفنا من امر هذا العرض وانه يعرض
للانسان مرة بالطبع ومرة غريبا عنه شبيها بما يعرض
له في بدنه من الامراض البدنية فان منها ما يقع
للانسان بهيئة مزاجه وتركيب بدنه وفي اصل مولده
فيصير كالطبيعة لكثرة ما يعرض له وما يعتاده منه
في الوقت بعد الوقت وذلك مثل ما يوجد منا دائما
بصداع او بوجع من الاوجاع مثل وجع الصدر او
وجع المعدة او وجع الاذن وغير ذلك من الاوجاع

التي تنفع للانسان من اصل مولده فلا يزال ينوبه منها
ما يؤذيه ثم يزول عنه بعلاج يتداوى به او يسكن
من ذاته فيكون ما يعرض له من الاوجاع على هذه الجهة
اسلم مما يعرض له من مثله غريبا والذي يصيب الانسان
من هذا العرض فيصير عادة له انما يتولد من طبيعة المرة
السودا لانها هي التي تولد الفكر الرديه واحاديث
النفس المؤذية وتهيج على الانسان ضروب الخواطر
والوساوس والمرة السودا تغلب على الانسان بجهتين
احداهما ان تكون هي مزاج بدنه والغالب عليه
من الاخلاط في بدي كونه في خلقته واخلاقه التي
تنسب الى طبيعتها التي تكون هي ارضية باردة يابسة
والجهة الثانية ان لا يكون مطبوعا على مزاج السودا
في بدي الخلقة بل تكون عارضة من بلغم يستحيل
اليها وانما يكون كذلك اذا كان مزاج الانسان في اول
الخلقة مركبا من بلغم ومن مرة صفراء معا فيعمل المرة

في البلغم ويحدث فيه جفوفا بحرارتها فتستحيل
الى السوداء لان طبيعة البلغم البرد والرطوبة
فاذا عملت فيه المرة الصفرا فيبسته استحال الى
طبيعة السودا فعملت في صاحبها فعلا من توليد
الفكر الرديه واحاديث النفس الا ان الذي تفعله
السوداء المتولدة بهذه الجهة لا تبلغ في القوة والشدة
مبلغ ما تولده طبيعة السوداء الخالصة لان ذلك
النوع منها هو شي جوهري اصلي وهذا النوع شي
عارض غير جوهري وانما يعرف مزاج السودا الاصلية
في الانسان بعلامات تدل عليها وتلك العلامات
هي ان تكون في خلقة جسد مكتنز العظم يابس
العصب قحل الجلد غليظ الدم حابي الشعر ملزز التركيب
كمد اللون ويكون في اخلاقه شرس عبوس الوجه
قطوب دايم الاطراق كثير السكوت بطي الحركات
ليس بسريع الغضب الا انه اذا غضب لم يزل عنه

غضبه سريعًا بل يوجد حقودًا بطيء الرضا شديد
القساوة قليل الرجوع لمن يتغيّر له او يحقد عليه الى
حال الصفا فاذا وجد صاحب هذا العرض بخلاف
هذه الصفات وهو ان يوجد متخلخل الجسد رخو الاعصاب
لين البشر ظاهر الطلاقة محبًا للكلام موثر التحبب
والتودد الى الناس سريع الاستحالة من الغضب الى
الرضا ومن الرضا الى الغضب قليل الثبات على حال
واحدة رقيق القلب ليس بذي قسوة ولا فظاظة
وهذه هي صفات المركب من طبيعتي البلغم والمرة
الصفراء اعلم ان هذا العرض الذي عرض له من السوداء
ليست باصلية بل عارضة ويكون عند ذلك الخوف
عليه مما يتاذى به من الوساوس واحاديث النفس
اقل لان الخواطر الردية انما تقوى بيبوسة المزاج
من طبيعتي المرة الصفراء والسوداء فهي مادتها وصاحب
هذه الطبيعة التي وصفناها يغلب عليه في مزاجه

الاول الرطوبة البلغمية فهي تمنع الخواطر ان تفرط
عليه افراطا شديدا وانه يتفاقم الامر فيها على انه
وان كان اسهل عليه من النوع الاخر فان اذاه بعد
على من يمتحن به شديد لانه الزم للنفس من الاعراض
النفسانية الاخر التي تقدم وصفها ومن صعوبته انه
ليس شيئا يهيج عن سبب معروف كالغضب والفزع
والخوف والجزع فيرتفع بارتفاع سببه ويبطل ببطلانه
مثل الغضبان الذي اذا اشفى غيظه بالانتقام او طالت
عهده بما اغضبه سكن غيظه وسكنت نفسه من
ذلك العرض ولم يجد تاذيا له وكذلك الخائف
اذا زال عن قلبه الشيء الذي يخيفه بطل روعه وعاد
الى امنه وطمانينة نفسه وكذلك حكم سائر تلك
الاعراض الموصوفة من انها تقع مرة وترتفع اخرى وان
كلا منها انما يعرض للانسان فيما بين الايام المتطاولة
مرة وربما سلم عن اكثرها في المتطاول من زمان عمره

فانه ليس يرد على الانسان في كل وقت من الامور
ما يغضبه غضبا مقلقا ولا ما يخيفه خوفا مفرطا
فمن هذه الجهة يسهل الامر في تلك الاعراض
واما هذا العرض الذي نحن في ذكره يعني احاديث
النفس ووساوسها فانه عرض ليس بمعروف السبب
وليس بالحقيقة علة توجبه وانما هو شيء يقع في
طباع بعض الناس من قبل مولده كما ذكرنا فوجد
فيه دلالة على ان صاحبه يكون متاذيا بفكر رديئة
لا يكون لها حقيقة فنسمي هذه العلة حديث
النفس وذلك لان نفسه لا تزال تحدثه بالاشياء
التي هي وساوس القلب وتلك الاحاديث والوساوس
ربما وقعت في جنس ما يحب ويتمنى وربما وقعت
في جنس ما يخاف ويخشى فالواقع منها في جنس
ما يحب ويتمنى هو عشق الانسان لشيء يهواه فيعلق
قلبه به ويصرف فكره في كل الاوقات اليه ويخطر

بباله كل حين ويجعله نصب وهمه دائما فيمنعه
ذلك عن التفكير فيما سواه ويشغله عن اكثر اعماله
وعن قضاء اوطاره من لذاته وشهواته والواقع منها
في جنس ما يخاف ويخشى هو مثل تحديث نفس
الانسان اياه بامر مخوف لعله يحل به عن قريب
واشد ذلك تحديثها اياه بمكروه عساه ينزل به في
امر بدنه وحيوته فان هذا هو اصعب المخاوف
واشدها تمكنا من القلب واستيلاءها عليه وذلك
انه ليس شيء اعز على الانسان من نفسه وحيوته
فاذا خاف عليها كان ذلك الخوف اشغل شيء
لقلبه واغلبه على فكره ولذلك صار هذا النوع
من احاديث النفس اصعب من النوع الآخر الذي
ذكرنا وقوعه في نوع ما يتمنى ويحب لان في تمني
المحبوب حظا موفورا من اللذة فاما مع توقع حلول
مكروه والم واصل الى النفس موذ لها فلذلك قلنا

ان حديث النفس اذا وقع في هذا النوع كان اشد
واصعب ومن آفات هذا العرض على صاحبه والممتحن
به ان نفسه تقيم له الشيء الذي يخافه وهو بعيد
عنه مقام الشيء القريب منه فيجعله في كل وقت
نصب فكره ووهمه كانه يلاحظه وينظر اليه ويتوقع
حلوله به فيشغله ذلك عن الاستمتاع بلذاته وشهواته
وقضاء حاجاته على السبيل التي ينالها غيره وكلما
اراد الاشتغال بامر من الامور التي يحتاج الى مباشرتها
او الاصغاء الى حديث يفاوض ويوانس به طرفت
نفسه عن ذلك الشيء الى ما ارتعب به من تلك
الاحاديث والوساوس فيشغله اعراض ذلك عليه
عن ان يستتم لذة على جهتها او يستوعب حديثا
الى آخره فيجد لذلك لذاته في عامة الاوقات
منغصة اليه وشهواته مكدرة عليه لا يتهيا له ان
يستخلص شيئا منها على جهته او يستشفيه بحقيقته

ويكون حاله في تاذيه بذلك حال من يتاذى
باحاديث المنام فان تلك ايضا من هذا النوع
الا ان من الناس من يكون تاذيه بهذا العرض في
منامه فيكون متى استثقل نوما يتخيل له في ذلك
النوم من تهاويل الرؤيا ما يوقظه خايفا مذعورا
او قلقا مرعوبا ولا يكاد يتهنا بنوم يسكنه ويطيب
نفسه ويهدؤها ومنهم من يكون تاذيه في يقظته
وهو من يحن في صفته فينا له مما يتخيل اليه من احاديث
نفسه الشبيه بما يتخيل لصاحب المنام حتى يرتاع
لذلك الخاطر الذي يخطر له فيكون الذي يعتري
صاحب الفكر الرديه احاديث اليقظة والذي
يعتري اصحاب الاحلام الهايلة احاديث المنام
ثم مما يخص من المتقاب باصحاب هذا العرض انهم
كما يوجدون سيئ الظنون باسباب انفسهم في خفتهم
عليها ما لا يجب ان يخاف كذلك يوجدون سيئ

الظنون في كل امورهم واسبابهم فلا يعرض لهم
امر من الامور الممكنة التي تنصرف علي وجهين
الا ذهبت اوهامهم من ذينك الوجهين الي الوجه
الذي هو اصعب واخوف دون الوجه الذي
هو اسهل وارجي فيكون الحكم عندهم في جميع
الامور الحادثة وفي العلل التي تعرض لهم في
ابدانهم خصوصا للظن الاسوء دون الاحسن
وميلهم من كل شيء الي ما هو اشغل للقلب واشق
عليه واذهب به عن حسن الرجا وتوهم السلامة
فيجب علي صاحب هذا العرض اذا كان موهمه ممن
يمتحن به في جنايته عليهم ما يجنيه الموقع الذي وصفنا
ان يعمل جده واجتهاده في الاحتيال لدفع اذي هذا
العرض عن نفسه ويتوصل الي ذلك بكل ما يقدر
عليه ويجد السبيل اليه كما يجب علي من يشكو علة
مخالفة ملازمة له في بدنه ان يجد ويجتهد في التخلص

ووجود السلامة منها ويطلب لها انواع الادوية
وضروب الاشفية وان لا يعين عن الاحتيال
لهذا العرض ذهابه الي انه شيء يقع لبعض الناس
بطباعه ولا يكاد يقدر علي ازالته فان هذا راي
ليس بصواب بل الواجب عليه ان يوقن بان الله تبارك
وتعالي جعل لكل داء يعرض للابدان والانفس دواء
ولكل الم يحدث فيهما شفاء فاذا قوبل الداء بدوائه
لم يخل ذلك من احد امرين اما ان يزيله بتمامه جسمانيا
كان او نفسانيا حتي يتخلص منه الانسان واما ان يقلل
من مكروهه وغايلته فيكون ذلك التقليل ازالة
لبعضه وزوال البعض من الاشياء المكروهة خير
من ثبات كلها وتركها ان تتمادي بصاحبها او تتزيد
عليها وقد قلنا فيما تقدم انه كما ان من حكم الادواء
الجسمانية ان تعالج بالادوية الجسمانية كذلك
من حكم الادواء النفسانية ان تداوي بالاشفية

النفسانية اما من مواعظ وتذكيرات واما من فكر
يروض بها الانسان نفسه ويجعلها سلاحا وعدة
لدفع آفات المخاوف والاحزان عن نفسه واذا كانت
الوساوس واحاديث النفس من هذا الجنس فمن الواجب
ان نصف الحيل التي بها يجب ان يندفع هذا العرض
منها اشياء يحتال بها لنفيها او يقللها فنقول ان الحيل
التي بها يندفع هذا العرض منها اشياء يحتال لها من
خارج النفس ومنها اشياء يحتال بها من داخل النفس
فاما التي يستعان بها من خارج فان يتجنب صاحبه
الوحدة والانفراد لان من شان الوحدة ان تهيج
على الانسان الفكر واحاديث النفس لان قوى نفس
الانسان لا بد من ان تعمل عملها اما من داخل واما
من خارج فاما عملها من خارج فالاشتغال من الانسان
بلقاء الناس ومخاطباتهم ومفاوضاتهم وما تلزم الحاجة
اليه من ابواب النطق واما من داخل فبالاقبال

منه على الفكر في الاشياء التي تخطر في نفسه
وتجس على ضميره فاذا لم يكن لها عمل من خارج فلا
بد لها من الاشتغال بالفكر لاسيما اذا كانت النفس
ذكية رقيقة الطبع فصاحب هذا العرض متى
ما رجع الى ذكره ذهبت به الى وساوسه التي
تغلب عليه وصرفها اليه فتضاعف عليه التاذي
بها في تلك الحال التي هي حال الوحدة والانفراد
واذا كان مع الناس متشاغلا لمخاطباتهم قلت
ولم يكن لها التاثير القوي في ضميره ومن اجل
ذلك ذم الانفراد واستحب للانسان ان يكون
معاشرا للناس مشتغلا بمحاورتهم ومناسمتهم
وانما يحمد الانفراد اما للذي يكون سلطانا فلان
يكون انفراده برايه ترتيبه في مصالح ملكه وسلطانه
واما لصاحب حكمة فلاستنباط علم من انواع العلوم
واستخراجه وتاليفه واما لصاحب نسك وعبادة

فلتفرده بمناجاة ربه عز وجل والتعبد له فما خلا
هذه الوجوه من ابواب الانفراد فمذموم لانه يبعث
على فكر لا يكون لها طايل ولا محصول ومن اجل
ما جعل الله للانسان من الانس في الاجتماع مع
اهل جنسه حبب ذلك اليه وقصر همته عليه
وجعل بفرحه وتسليه عن غمومه واحزانه فليس
يشذ عن هذا الطبع من المايلين الى التوحش وطلب
الانفراد الا من عرض له في طباع الانسانية باب
من ابواب النقص وفساد التركيب بما تباين اهل
جنسه فيما يميلون اليه من طلب الانس وهذا
خلق موجود في اصناف الحيوان التي طبايعها
افضل واهدى واسكن نعني طلب الاجتماع مع ذوات
جنسها كبهايم الانعام وبهايم الطير فاما التي تطلب
الانفراد والتوحد فالسباع من الصنفين التي
يغلب عليها الوحشة وشراسة الاخلاق وصعوبتها

ولما في الاجتماع من النفع واللذة كره للانسان
الانفراد في منصرفاته واسفاره حتى قيل ان الواحد
شيطان وذكر في الاخبار ما ذكر من الافات التي
اصابت قوما سلكوا الطريق وتوغلوا المفاوز منفردين
عن الرفقة والاصحاب بين هايم منهم او مغتال او
ممتحن ببلية من البلايا فلذلك قلنا انه يجب على
صاحب هذا العرض ان يجتنب الانفراد والوحدة
لئلا تتسلط عليه الفكر الرديئة والظنون السيئة
ومنها ان يجتنب الفراغ فانه نظير الوحدة في مضاعفة
على صاحب هذا العرض التاذي بالفكر واثارة ما يثيره
عليه منها وذلك انه لا بد للانسان من امر يشتغل
ويقطع ايامه به فمتى لم يكن له شغل من خارج مال
نفسه الى الاشتغال بشيء من داخل وهو التفكير
فمن شان صاحب هذا العرض ان يرجع عند فراغه
بفكره الى الخواطر التي تتاذى بها وكذلك يجب على

كل من يشكوا هذا الباب ان يديم الاشتغال بامر
ما ان كان من سوق الناس فطلب معاشه وصرف
اهتمامه الي مكاسبه وان كان من الملوك فبالاقبال
علي مصالح سلطانه وارتياء الاراء وابرام التدبير
فيها وايراد ما يورده واصدار ما يصدر منها واذا مل
ذلك النوع صرف الفاضل من اوقات ليله ونهاره
الي قضاء اوطاره من لذات المطاعم والمشارب
والمناكح والسماع المحرك لقوي النفس والنظر
الي الصور الحسان الجميلة فان لكل ذلك حظا
من شغله اياه عن التفكير فيما يتاذي به من احاديث
النفس وخواطرها ويحتال في شغل حواسه بتلك
اللذات بان يقصد الاستجداد منها في كل وقت ليكون
ذلك اشغل لقلبه واقوي لشهوته فان من طباع
صاحب هذا العرض ان يكون ملولا سريع انصراف
النفس عن الشهوات التي بينا ولها واذا كان كذلك

ثم مل شيئا مما بيناه وله من انواع اللذات انصرفت
نفسه عنه سريعا ورجعت الي اشتغالها مما يتعوذ به
من تلك الخواطر واذا دام الاستجداد للذات
والاستجداد للشهوات كان لكل ما يستجده ويستجد شئ
منهما حظ من كلفة التي تملة وتقضي وطره منه فيكون
في ذلك قطع لايامه وتخفيف عن قلبه مما عادته
التاذي به من فكره ومنها ان يعد لنفسه من خاصته
من يثق لمودتهم له وشفقتهم عليه فيجاريهم ما يجده
في نفسه ليعرفوه بطلان ما يحدثه به نفسه ويخيل
اليه من الفكر الردية ناشيا بخففها وتمحو في نفسه
من اقاويلهم ووعظهم فانه يجد بذلك من النفع
في قمع تلك الخواطر ما يجده صاحب المرض الجسماني
من استراحته الي من يقاومه من الاطباء مما عنده
فيقويه عليه ويمنيه تعقب السلامة والعافية منه
فهذه هي المعاني التي يجب ان يحتال بها صاحب

هذا العرض من الحيل الخارجة عنه التي يستظهرها
في قمع خواطره وابطال ايحائها او تقليلها واما الحيل
التي يحتاج الى ان يستعين بها من داخل فاعداده
فكرا يقابل بها تلك الخطرات والوساوس اذا عرضت
له ويقوم مقام من يحاج خصما له في شي يدعيه فيرد
عليه اذا راه قد اعتل وتعلق بشي باطل ما ينقض
ذلك القول ويبطل تلك الدعوي عليه فانه متي
فعل ذلك اقام من نفسه لنفسه منازعا يحتج عنها
ويفند قول خصمها عليه وتلك الفكر علي نوعين
احدهما فكر يعدها لادكار نفسه بها وقت صحته
وسلامته من العلل والاوجاع في بدنه والاخر
فكر يعدها ليعرضها علي نفسه وقت اندفاعه الي
نوع من العلل والامراض تعرض له في بدنه كبلاء
يعظم عند فكره الرديه صغير ما ينا له منها ولا يذهب
فكره الي اردي الاوهام واسوء الظنون في امره

عليه فيتضاعف بذلك عليه ويشتد ضجره وقلقه
بما يمسه منها فاما الفكر التي يجب ان يعدها لوقت
صحته فمنها ان يفكر في ان كل ما يخطر ببال الانسان
مما يروعه ويخيفه ويسيء ظنه بنفسه ثم لا يعرف
له شيا قريبا يوجبه من الاسباب التي تؤدي
الانسان الي الخوف وسوء الظن كالامراض
الصعبة والاوباء الشاملة والحروب الملتحمة
واشباهها من المخاوف الحاضرة التي يتوسطها ولا
يامن وصول حظ من مكارهها اليه فهو نوع من
الوساوس التي تهجس في نفس الانسان فيتاذي
بها من غير ان يكون لها علة معروفة ان شهادات
المعارف من الناس قايمة بان الوساوس باطلة
انه لا يجب لاحد ان يركن اليها ويمكنها من ضميره
ويسلطها عليه حتي ينغص بها عيشته ويشغله عما
الفكرة فيه الزم له واوجب عليه وان الوساوس

ربما تولد اما من غلبة مرة على الانسان او من قبل
الشيطان المتكفل بالاضرار به في اسباب اولاه
واخراه واذا تحقق هذا من امر الوساوس فانها من
اي جهة تعرض فانه لا محصول لها وجب عليه
ان لا يلتفت اليها في وقت ما تهجس في ضميره ويجعل
هذه الفكرة احدى عدد مجاهداته اياها ومنها ان
يفكر بعد ويجاهدها بقوة عقله لينفيها عن ضميره
في ان كل شيء يعرض في خلده من سوء الظن
بنفسه وباسباب حوبه ثم لا يجد احوال الذين
سواه من طبقات الناس مشابهة لحاله في اشغال
قلوبهم منه بما يشتغل به قلبه واكتراثهم بما يكترثه
وارتياعهم لما يروعه منه فان ذلك الخاطر شيء
لا اصل له وهو نوع من الوساوس التي تقدم ذكرها
وذلك ان من طبايع الناس ان تستميلهم المخاوف
الحقيقية التي تقرب منهم مثل المعاني التي عددناها

فاذا وجدهم اخلاء مما يعنيه ويهمه به مما يجد لها
فيه شكا من الذين يعنيهم من امر حيوتهم مثل ما يعنيه
ويهمهم منه مثل ما يهمه فتكون هذه الفكرة احدى
حججه على خواطره الرديئة وظنونه السيئة ومنها
ان يفكر في ان كل عرض يعرض للنفس من الظنون
السيئة والفكر الرديئة مما لا يكون له في الظاهر
سبب معروف يوجبه ثم يخالفه ذلك العرض
ولا يزال يعاوده في عامة اوقاته واكثر احواله
فانه شيء عرض له بطبعه ومزاج بدنه وان ما امتزج
بطبيعة الانسان من الاعراض النفسانية فهو خليق
لمن لا يخافه ولا يلتفت اليه كما جرت العادة به
في الاعراض البدنية من ان الانسان لا يكاد
يكترث لما يعلم انه شيء الف لطبيعته وذلك انه
قل ما يوجد احد من الناس الا وهو يمتحن بعرض
من الاعراض البدنية يقع له في مزاجه واصل

مولد ولا تزال تعاوده في الاوقات فان الانسان
اذا راي ذلك العرض يكثر اعتزاؤه اياه في عامة
احواله ثم لا يناله منه امر تعظم عليه وتعجز
احتمالها قل اكثراثه له بعد تجربته اياه في سلامته
عليه واحتمل المه وقل حفله به فكذلك يجب
ان يكون مع معرفته بانه شي وقع له في الطبع الاول
والمزاج الاول ثم تخف غايلته واشعر قلبه انه
شي لا مكروه عليه منه وذلك شبيه بحال من
يتاذي بالاحلام الهايلة التي يخاف سوء تاويلها
فان من لم تكن من عادته ان يراها دايما ثم راي شيا
منها لم يستنكره له ان يرتاع لما يراه منها ويشتغل
قلبه به فاما اذا صار رويته الاحلام الهايلة عادة
له وكثرت تجاربه لها ولم يتعقب لشي منها تاويلا
مكروها وجب عليه ان لا يكترث بعد معرفته
بان ذلك شي وقع له بالطبع والمزاج شي مما يروع

وطول منها فتكون هذه الفكرة احدى الفكر التي
تقابل بها خواطره الرديئة ومنها ان يفكر في ان الله
تبارك وتعالى جعل لكل ما يكون ويفسد وينشا
ويبلى مما يخلقه في هذا العالم من النبات والحيوان
وغيرهما عللا واسبابا فلا يصلح شي منها الا لسبب
يكون مقدمة لصلاحه ولا يفسد منها الا لسبب
يكون مقدمة لفساده وان هذا هو الاصل الذي
رتب عليه العالم وهو حكم مستمر وامر صحيح بالمشاهدة
في كل ما يعتبر ذلك فيه من جماد او نبات او حيوان
ومثال ذلك انا لم نر قط بنيانا قايما على اصله فانهدم
دفعة من غير ان يعرض له في ذاته عارض يشعثه
او يصدع او تداعي قبل انهدامه ومن غير ان يقصده
قاصد بالهدم من خارج وكذلك لم نر قط مصباحا
موقدا لم تحترق فتيلته ولم تفن مادته من الدهن
ووصل اليه منها القدر الذي تحتاج اليه الفتيلة

من غير كثرة تعرقه او قلة يجففه ولم يعرض لها عارض
من خارج باطفاء مطف من ماء او ريح او نفخ نافخ
او غير ذلك من وجوه الاطفاء فكذلك حيوة
الانسان لا يجوز ان يبطل بغتة من غير ان يعرض لها
عارض من داخل او خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغها
من الهرم والفناء اللذين لا بد منهما في آخر الامر
فالمصباح في التمثيل هي الحيوة والفتيلة هي الجسم
والدهن هو الغذاء والاعراض المطفية للمصباح
هي الآفات التي تصيب الانسان من خارج مثل
الحر والبرد والضرب والصدم والجرح وما اشبهها
فاذا تحرز الانسان من الآفات التي تنال من خارج
وتوقاها وتدبر نفسه في غذائه من مطاعمه ومشاربه
وفي مرافق حيوته التدبير الافضل ولم يفن جسمه
الذي هو نظير الفتيلة بالبلى والهرم لم يكن لبطلان
حيوته معنى ولم يجز ذلك في العقل كما لا يجوز بطلان

ضوء المصباح من غير ان يكون لطفوه مقدمة
من الاشياء التي وصفناها فتكون هذه الفكرة
مما يقابل به الخواطر الردية المعترضة على الانسان
في خوفه على حيوته وبقائه ومنها ان يفكر في ان
كل شيء من الاشياء التي تكونت باسباب وعلل
فانه يتهيأ الوقوف بالحكم الجليل على ما اسس
عليه في طباعه من طول مدة او قصرها واسراع
الحوادث المتلفة له وابطائها عنه ويوجد لذلك
امارات من نفس تركيبه والمثال في ذلك انا اذا
راينا بنيانا قويا اركانه وثيقا اساسه كثيفا حيطانه
معمولا من طين حر ليست فيه سبخة ولا رملية
استدل الناس من صنعته على تطاول مدة عمارته
وابطاء اسباب التداعي والتهدم عنه ما لم يعرض
له من خارج ما ينقض تركيبه وكذلك الانسان
قد يستدل على ما يؤمل له من بقاء او يخاف عليه

من خلاف ذلك بعلامات فتلك العلامات
توجد اما من قبل بدنه واما من قبل نفسه اما اخذها
من قبل بدنه فنحو استدلال الطبيب لما يرى من هيئة
البدن وتركيبه في القوة او الضعف على حال مدة
العمر في الطول او القصر فانه متى راى آلات
الغذاء ضعيفة غير قابلة قبولا جيدا وراى الاعضا
السخيفة التركيب وصحاحها مسقاما لا يكاد
يخلوا من ان يعتوره شيء من الامراض في الوقت
بعد الوقت استدل بذلك على ان مدة العمر
لا يطول فاذا راى البنية على خلاف ذلك من
استحكام القوة وجودة قبول الغذاء حكم بما تقتضيه
تلك البنية من طول العمر واما اخذها من قبل
نفسه فكاستدلال اصحاب التنجيم من قبل احكام
من يقفون على مولده من الملوك وغيرهم على مبالغ
الاعمار في الطول او القصر فان هذه صناعة

جليلة القدر عظيمة الخطر قد تعاطاها واستعملها
اقوام من امم متباينى الاوطان متنازحي البلاد
لا يتوهم به التلاقي والتواطي على اختراع علم من
العلوم لا اصل له مع تنائي ديارهم متفقين على
اصول لهذه الصناعة اسندوا صحتها ثم استخرجوا
منها فروعا فهم وان كان الخطاء جايزا عليهم في كثير
مما يقضون به فانه لا يجوز عليهم مثل ذلك الخطاء
في جليله اذ كانوا انما يردونه الى اصول لا يخلوا مع
اتفاقهم عليها اما ان تكون ماخوذة عن وحي والوحي
لا يجوز فيه الخطاء او الكذب او مستنبطة من عقول
اتفقت عليها فلا يجوز ايضا ان تكون اتفاقها على باطل
فاذا كانت حال هذه الصناعة على ما ذكرنا ثم استنبط
من احكامها دلالة تدل الانسان على طول عمره
او باب من ابواب السعادات وجب ان يسكن الى
ذلك وتستحكم ثقته به ومتى اجتمعت الدلالتان

في النفس والبدن فلم يوجد البدن في اصل البنية
مريضا مسقاما ولا قواها مختلفة عن نيل حاجاتها
من المطاعم والمشارب والمناكح ولم يوجد في باب
النفس متخيلة تدل على تقصير المدة لم يكن لسوء
الظن ولا لتعجيل الخوف بما ليس له سبب توجبه
ولا علة تومي اليه معنى فتكون هذه الفكرة مما
يستظهر به في معارضة الوساوس المؤذية والخواطر
الرابعة واما الفكر التي ينبغي ان تعد لوقت علة
تعرض له فقد قلنا ان من طباع صاحب هذا العرض
ان يكثر على نفسه لسوء ظنه ورداءة فكره بقليل العلة
ويعظم صغيرها فمنها ان يفكر في امر الطبيعة وقوتها
وان الخالق تبارك وتعالى لما دبر في امر هذه الخليقة
من بقاء كل شخص منها الى المدة التي قدرها له ركب
الانفس في الابدان تركيبا على غاية الاحكام من
والاتقان وشبك بينهما تشبيكا لا يكون اقوى

وابلغ منه فلذلك ترى نفس كل حي تالف البدن
الذي يحله الفا لا يكون وراءه غاية حتى ان الانسان
لتصيبه العجائب من الالام والاوجاع وتناله
النكبات الفادحة من الضرب والجرح والكسر
والرض والقطع والهتك فيحتمل كل ذلك ويعيش
معه وكذلك الاعراض الفظيعة من الجوع والعطش
والامراض التي تطول عليه فتذهب عقله وتبطل
حواسه وتمنعه من تناول الغذاء الذي هو حيوته
مدة طويلة فيبقى على ذلك كله ويعيش معه بسبب
قوة الف روحه لجسده وشدة التشبث به فطبيعته
لقوة فعلها في امساك الحيوة هي التي تحتمل
ذلك كله وهي التي تجتهد في دفع الامراض والاسقام
عن الجسد حتى لو نظر في اسباب الذين تصيبهم
الامراض الصعبة فتختلف اليهم الاطباء لما وجد
معه الا الشاذ الواحد بعد الواحد ينتعش منهم

بعلاج الطبيب بل بمعونة الطبيب الطبيعة واجتهادها
في دفع الاذي عن ذاتها حتي يبرا بذلك السقيم
ويتخلص ومن الدليل علي ذلك احوال الذين يبعدون
عن مواضع الاطباء ولا يحتمون في العلل ولا قبلها
ويتناولون كل ما يشتهون من خيار الاطعمة والاشربة
ثم تكون غاية الاكثر منهم ان يبرؤا من عللهم ما لم
يبلغوا مبلغ الهرم والفناء ولم يعرض لهم وباء شامل
يفنيهم ففي ذلك دليل علي قوة امر الطبيعة ولطف
الاشتباك الذي بين الارواح والابدان ولذلك
يجب ان لا يميل قلب الانسان في كل علة تعرض له
الي انها تتلفه او تتطاول به فلا تنقلع عنه فيجلب المنايا
بوساوس الصدر فالفكرة عدة يستظهر بها عليها
في وقت ما تعرض له علة ومنها ان يفكر ايضا في امر
شبيه بهذا الذي وصفناه وهو ان الله تبارك وتعالي
لما اراد من عمارة هذه الدنيا وبقاء اهلها فيها الي المدة

التي قدرها كذلك جعل اسباب السلامة فيها
اغلب من اسباب الهلكة بالحكم الاعم ولو لم يكن
كذلك لما وجد للامور العامة قوام ولا لمصالحها
انتظام وذلك امر موجود بالمشاهدة عند اعتبار
احوال الناس فانا نري ذوي السلامة في الانفس
والسلامة في الابدان والجوارح والالات اكثر
من اولي الزمانة والعاهات كالصم والبكم والعمي
والمقعدين بل لا يكاد يظهر لهاؤلاء الموقين
في اصحاب السلامة قدر اذا عدوا واحصوا وكذلك
حكم الفقراء والمحاويج الذين ليس لهم قوام من
المعاش مع المكتفين اقرانهم من خفاء عددهم فيهم
وهكذا حكم الذين يسلمون من المرضي مع الذين يهلكون
في قلة عددهم عندهم ما لم يقع وباء شامل يكون
من نوادر احداث العالم التي لا قياس عليها ولا يؤخذ
العبرة منها لان ذلك شي انما يعرض في الازمنة

المتطاولة وبين الدهور المتراخية ومن اجل ذلك
يجب ان يكون نفس الانسان الذي لم يبلغ مبلغ
الهرم والفناء تعرض له من العلل مايلة الي ما له
الحكم الاغلب في امور الدنيا وعليه التاسيس
والبنية فتكون هذه الفكرة من الفكر الذي يعارض
بها الوساوس الموذية والظنون السيئة ومنها ان
يفكر بعد في ان الله تعالي خلق الانسان خلقة
لا يجوز ان يسلم معها من ادواء تعرض له في نفسه
وبدنه وجعل بلطفه ورافته لكل داء دواء وفرق
بين تلك الادوية في اصناف النبات واجزاء
ابدان الحيوانات وساير ما كونه وانشاه فوق هذه
الارض وتحتها وسخر خلقا من عباده لتتبع تلك
الادوية وتطلبها وتاخذها وتجلبها من المواضع البعيدة
والبلدان النائية في البر وجزاير البحار وشاطي الانهار
ورووس الجبال ومن بطون الاودية والحمل الي الامصار

والاسواق حتي تجتمع عند باعتها ثم الهم خلقا
آخرين العناية باستنباط صناعة الطب التي
لا يشك صاحب النظر اذا بحث عن امرها ان اوايلها
ماخوذة من وحي من قبل السماء او الهام يقوم مقام
الوحي حتي ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الادوية
باوزانها العجيبة الحكمة ومقاديرها اللطيفة الماخذ
وخلدوها في الكتب لمن بعدهم وانه لا ينبغي
ان يتوهم ان هذه من المصنفين جميعا اعني الجالبين
للادوية والمركبين لها كانت عبثا او لغير معني ولا
طايل ولا جدوي بل ينبغي ان يعلم انه تسخير من الله
عز وجل لينفع خلقه بما هداهم له والهمهم اياه وانه
اذا كان كذلك فمن الواجب ان يكون كل داء قوبل
بدوايه لا بد من ان يشفيه وان يكون موقع الدواء
من الداء في الابراء موقع الطعام من الجايع في الاشباع
وموقع الماء من العطشان في الارواء اذ كان الذي

خلق الغذاء هو الذي خلق الدواء وكانا معًا علتين
للسلامة والبقاء ويعلم ان المريض انما يفوته البرء
ما لم يبلغ حال الهرم والبلى ولم يدفع الى شامل من
الآفة باحد ثلاثة اوجه اما ان يكون في وقت صحته
سيئ الادب في امر بدنه وتناول الاغذية من
المطاعم والمشارب حتى لا يبالي ما اخذ منهما وفي
اي وقت يتناوله وباي مقدار ياخذه فتجتمع في بدنه
لسوء ادبه واهمال المعالجة فضول كثيرة تولد امراضا
صعبة عليه واما ان يكون اذا عرضت له علة من تلك
العلل لا يبادر بالمعالجة منها حتى تتمادى به فلا يمكنه
تلافيها وتؤديه الى التلف واما ان لا يكون له سلطان
على نفسه في تجنب ما يؤمر بالاحتماء منه فيتناول
ما يضره ويزيد في علته من الاغذية ويكون عونا
مع الداء على الطبيعة والطبيب فيفوته البرء والسلامة
فاما اذا كان على ضد هذه الاحوال من حسن تدبيره

لنفسه في الاغذية ايام الصحة حتى لا تتولد في بدنه
الفضول اللزجة الغليظة واذا تولد فيه فضل يسير
واعتل بادر بالعلاج ولم يؤخره عن وقته الى
ان يستفحل الداء ويتفاقم وقبل عن الطبيب ما يشير
به فلم يتناول من الاشياء ما يضره ويزيد علته
فانه محكوم له بالبرء والعافية ما لم يبلغ مبلغ الهرم
والفناء ولم ياته عارض من خارج فهذه المعاني
التي قلنا انه يجب ان يصورها الممتحن بالخواطر
الرديئة والظنون السيئة في نفسه هي الحيل التي
يجب ان يستظهر بها في دفع اذيتها واذا استعان
بها وجعلها منه على بال في وقتي صحته وعلته
لم يعدم الانتفاع بها في حسم هذا الداء عن ضميره
او تقليله وتضعيف قوته ان شاء الله تعالى
تمت هذه المقالة وتم الكتاب بحمد الله ومنه وقوته
وصلى الله على سيدنا محمد النبي الامي وآله وعترته

وصحابته المختارين من بريته وشرف وكرم وبجل وعظم
ووافق الفراغ من كتابته على يد العبد الضعيف الراجي
عفو ربه اللطيف شمس الدين القدسي حامدا لله تعالى
على نعمه السابغة ومصليا على نبيه محمد المبعوث
بالحجة البالغة ومسلما ومن ذنوبه مستغفرا وكان
ذلك في ثامن عشر شعبان المبارك من شهور سنة
اربع وثمانين وثمانمائة هجرية نبوية

فايدة ابو زيد البلخي مصنف هذا الكتاب هو
احمد بن سهل كان من حكماء الاسلام وفصحائه
وبلغائه وله تصانيف كثيرة في كل فن من فنون العلم
منها كتاب الامد الاقصى في الحكمة ومنها كتاب
بيان وجوه الحكمة في الاوامر والنواهي الشرعية وسماه
كتاب الابانة عن علل الديانة ومنها كتاب في الخلاف
ومنها كتاب السياسة وكتب اخر ومن كلامه لا بد
من الموت فلا تخف منه ثم قال وان كنت تخاف

مما



مما بعد الموت فاصلح شانك قبل موتك وخف سيئاتك
لا موتك

كتاب مصالح الأبدان الطب